

كيف تواجه الحياة ؟

بقلم الدكتور:
عادل صادق

إهـــــــداء٢٠٠٩

الاستاذة/ شهرزاد مصطفي الطاروطي
جمهورية مصر العربية

دار
أخبار اليوم

قطاع الثقافة

كتاب
اليوم
الطبى

أغسطس ٢٠٠٠

□ العدد ٢٢١ □

أسعار كتاب اليوم الطبى فى الخارج

الجماهيرية العظمى	١	دينار
المغرب	٢٥	درهم
لبنان	٤٥٠٠	ليرة
الأردن	٢,٠٠	دينار
العراق	٧٠٠٠	فلس
الكويت	١,٥٠٠	دينار
السعودية	١٢	ريال
السودان	٣٢٠٠	قرش
تونس	٢,٧٥	دينار
الجزائر	١٧٥٠	سنتيما
سوريا	٧٥	ل.س
الحبشة	٦٠٠	سنت
البحرين	١,٢٥٠	دينار
سلطنة عمان	١,٢٥٠	ريال
غزة	٢,٥٠	دولار
ج اليمنية	٢٠٠	ريال
الصومال نيجريا	٨٠	بنى
السنغال	٦٠	فرنك
الإمارات	١٢	درهم
قطر	١٢	ريال
انجلترا	٢,٥٠	جك
فرنسا	١٠	فرنك
ألمانيا	١٠	مارك
إيطاليا	٢٠٠٠	ليرة
هولندا	٥	فلورين
باكستان	٣٥	ليرة
سويسرا	٤	فرنك
اليونان	١٠٠	دراخمة
النمسا	٤٠	شلن
الدنمارك	١٥	كرون
السويد	١٥	كرون
الهند	٢٥٠	روبية
كندا أمريكا	٢٠٠	سنت
البرازيل	٤٠٠	كروزيرو
نيويورك واشنطن	٢٥٠	سنتا
لوس انجلوس	٤٠٠	سنت
استراليا	٥	دولار

• الاشتراكات •

جمهورية مصر العربية

قيمة الاشتراك السنوى ٦٠ جنيها مصريا

البريد الجوى

دول اتحاد البريد العربى ٢٩ دولارا

اتحاد البريد الافريقى ٣٤ دولارا

أوربا وأمريكا ٣٩ دولارا

أمريكا الجنوبية واليابان واستراليا

٤٩ دولارا أمريكيا أو ما يعادله

• ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور

• ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (أ) ش الصحافة

القاهرة ت : ٥٧٨٢٧٠٠ (٥ خطوط)

• فاكس : ٥٧٨٢٥٤٠

• تلكس دولى : ٢٠٣٢١٠

• تلكس محلى : ٢٨٢

• قطاع الثقافة ٦ ش الصحافة

• تليفون وفاكس : ٥٧٩٠٩٣٠

كتاب اليوم الطبى



كيف تواجه الحياة؟

الجزء الأول

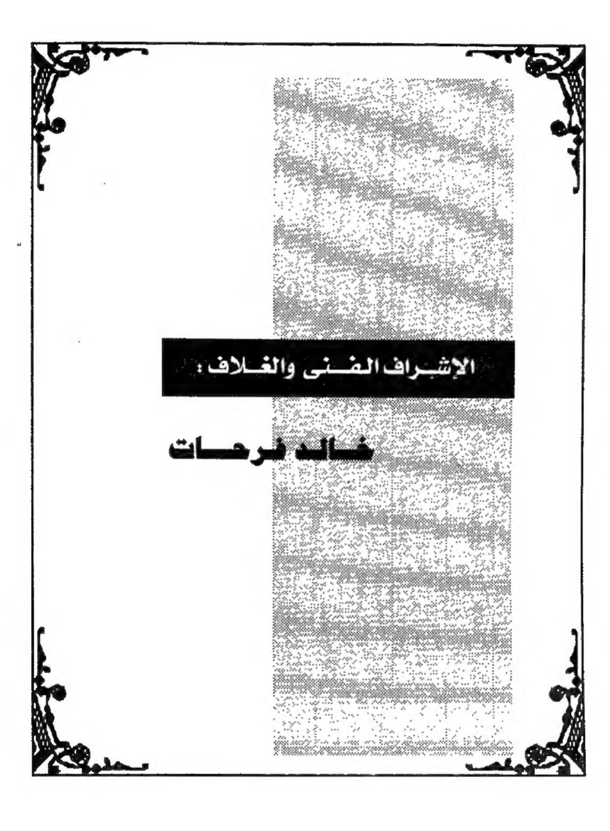


بقلم الدكتور:

عادل صادق

أستاذ ورئيس قسم الطب النفسى

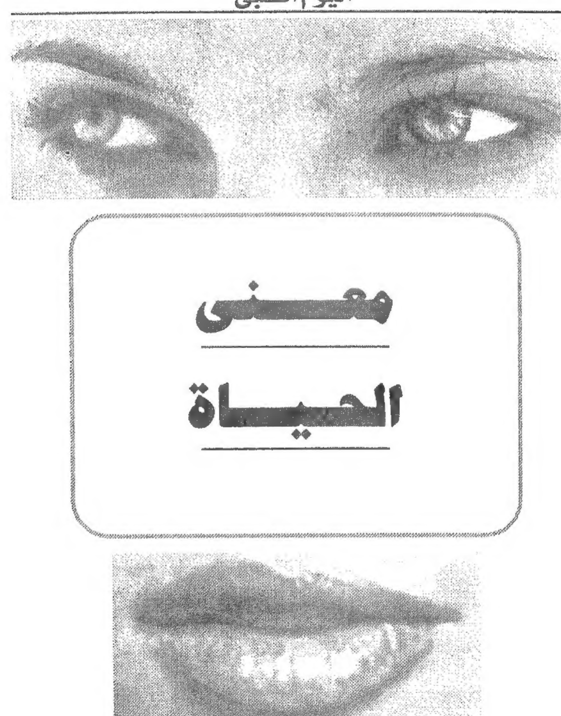
بكلية الطب - جامعة عين شمس



الإشراف الفنى والغلاف :
خالد فرحات

كتاب

اليوم الطبى



١ - معنى الحياة

.. الرحلة تقع بين الميلاد والموت . قد تقصر وقد تطول . والأمر مرهون بالمشيئة الإلهية .. متى نولد ومتى نموت . أمر لا خيار لنا فيه . نولد ولا ندرى أننا ولدنا . وحتى نفهم يكون قد مضى وقت غير قليل . ثم نفاجأ أننا سنرحل . لابد من الرحيل . لن يبقى أحد . يولد إنسان ويموت إنسان . أجيال تتعاقب . وتاريخ يُسجل والموت هو الشيء الوحيد الذى لا يمكن الرجوع فيه . إذا مات إنسان فهذا معناه أننا لن نراه أبدا لأنه لن يعود . لا يصحو ميت .. أى شيء آخر فى الحياة غير الموت يمكن التفاوض حوله . أى لا مستحيل .. أى لا يأس .

يظل هناك أمل . يظل الباب مواربا . تظل الدعوة للمحاولة قائمة .. والمحاولة هى جهد إنسانى ، عمل ، إرادة ، خطة ، تصميم ، فعل مشيئة إنسانية ، فالإنسان أيضاً يشاء .

وإن شاء حاول واجـتهد وأقدم . بالفطرة أو بالخـبرة والعلم . وقـد يحتـاج الأمر إلى شـجاعـة ، جسـارة ، تحد ، فـهل ينتصـر الإنسان دائما ؟ بالقطع لا . بل ينهزم أحـياناً . يضعف ، يتراجع ، يجبن ، يمـرض . وقـد ييـأس . وقـد يُفـضل الموت . أى يمـوت بإرادته ، ينتحـر ، وتُطوى الصفحـة . ولم يخبر أى إنسان خـبره مـا بعد الموت وعـاد ليـحكي لنا عنها . بـاب القبـر هو آخر حـدود ما نعرف . ننزله فيه ثم نغلق الباب ونعود أدراجنا للحياة نتصارع ونأكل ونشرب وننام ونمارس الجنس ونعمل ونحب ونكره ونطبب ونقـتل . ثم يسقط أحـدنا . ونذهب به . ثم نعـود . رحلة غريبـة . وشاقة أيضـاً وعلينا أن نعيشها . هذا هو الغـرض . إجبار ، وعلينا أن نرضى أى نقبل أن نسـتمر فى الحـياة . إذن الاستمـرار قرار ، إرادة ، مسئولية ، إما أن نعيش الحياة أو لا نعيش .

●●●

.. وطالما أننا قـررنا أن نعـيش فـلابد أن نعـيش بالطـريقـة الصحيحة ، وهذا يتطلب أن نفـهم لماذا جئنا إلى الحياة ؟ وهل فى مقدورنا أن نعـيش بالطريقة التى تحقق الهدف من مـجيئنا ؟ وإذا لم نفـهم فمـاذا نفـعل ؟ هل نستطيـع أن نعيش بدون أن نفـهم ؟ الحقيقـة أن كثيرين يعيشون دون أن يفـهموا لماذا جاءوا إلى هذه الحياة . والبعض الآخر يضع مفهومـا خاصا لنفسه ويعيش وفقا لهذا المفهوم . وأحيانا يتـحدد أسلوب البعض فى الحياة من خلال المواجـهة الحـتميـة للنهـاية وهى الموت . فلأننا سنمـوت يجب أن نعيش ، نعيش لنعيش . الحـيـاة فى حـد ذاتها هى الغاية ولا يهم

ما بعدها . لا يهم أننا سنموت ، بل يجب أن ننسى أننا سنموت ، يكفي أننا أحياء الآن . أنا حي أنا أعيش . أنا أعيش أنا حي . أنا أموت أنا لا أعيش . وهنا تبدو الحياة ثمينة جدا . فكل ثانية تمضي تنقص من العمر . والزمن لا يتوقف . ولا يمكن الرجوع بالعجلة إلى الوراء . فهل نرفع شعار الحياة للحياة . أم الحياة للموت . أم الحياة والموت . الحقيقة أنه لا يمكن أن ننزع من وعى الإنسان ومن لا وعيه أنه سيموت .. بل ربما الموت هو الذى يجعل لحياته معنى . فأى رحلة مثلها لها بداية لابد أن يكون لها نهاية والموت لابد أن تعقبه حياة أخرى . وإذا لم تكن هناك حياة بعد الموت فحياتنا التى نحياها على وجه الأرض لن يكون لها معنى . إذن يجب ألا ننظر للموت على أنه نهاية الرحلة .. بل هو استراحة . منطقة وسطى . مرحلة انتقال بين حياتين . حياة الدنيا وحياة الآخرة . بل الموت ذاته قد يكون حياة ولكن بشكل آخر . أى يكون الإنسان فى حالة وعى بأنه ميت . أى أنه ترك نهائيا الحياة الدنيا وأنه يستعد بشكل ما للحياة الأخرى أو الحياة الآخرة .

وإذا كان الإنسان فى حالة وعى بأنه ميت فهو ليس بميت . إنه ميت فقط بلغة ومفهوم ومقاييس الحياة الدنيا . ولكنه يكون فى حالة أخرى .. ونحن لا نعرف شيئا عن هذه الحالة الأخرى . نحن لا نعرف إلا حالتنا التى نكون عليها ونحن نعيش الحياة الدنيا . أى الجزء الأول من الحدودتة كلها . وهذا الجزء لا قيمة له إلا باتصاله وتواصله مع الجزء الثانى والثالث أى مع الموت ومع

بعد الموت ، يا سبحـان الله . فالموت هو الذى يعطى للحياة المعنى . إذن الموت ذاته معنى . وأى معنى قيمة . والقيـمة الحقيقية للموت يكتسبها من أن هناك حياة بعد الموت . إذن الثلاثة أجزاء أو الثلاث حلقات مـتصلة بل وملتـصقة ببـعضـها البعض وكل منـها يعطى للجزئين الآخرين المعنى والقيمـة . فلا حياة بلا موت ولا موت إلا بحياة بعـد الموت . ولا معنى للحياة بعد الموت إلا بالحـياة الدنيا . إذن لا نستطيع أن ننظر إلى الحياة كـشىء منفصل. الحياة والموت وما بعد الموت كلٌ فى واحد . شىء واحد . الموت هو امتداد لحياتنا وليس نهـاية لها وكـذلك الحيـاة بعد الموت . إنه مـتصل .. يـبدأ بالميلاد ولا ينتهى .. أبدى .. مـستمر .. خالد .. ولكن عـبر مراحل وفى أماكن مختلفة .

.. ولولا هذا التصـور لما آمن الإنسان بوجود إله واحـد خالق للحـياة والموت ومـا بعد الموت .. بل ولولا هذا التـصور لما عـاش الإنســان علـى وجـه الأرض . لو أن المـوت هو النهـاية لأجـهـز الإنســان على حيـاته بيديه فى اللحظة التى يـعى فيـها أن حيـاته ستنتـهى بالموت الحتمى . إما أن يمـوت وإما أن يعيش كالحـيوان فلا حاجة له للعواطف والضمير .. بل غرائز وتفكير متصل بإعلاء الغرائز .

.. الحمد لله أننـا سنموت .. والحمـد لله أننا سنعيش مـرة ثانية بعـد الموت .. بذلك نسـتطيع أن نـعيش حـياتنا الدنـيـا .. فكيف نـعيشها ؟

٢ - كيف تعيش الحياة ؟

.. هل من الأفضل أن نقـول كيف تعيش الحيـاة أم نقول كيف تواجـه الحـيـاة ؟ هل يوجـد اخـتـلاف ؟ نعم يوجـد اخـتـلاف . فالحيوانات والنباتات والإنسان أيضا كلهم يعيشون الحياة . ولكن الإنسان يتميز بشيء آخر وهـو أنه يواجه هذه الحياة . والمواجهة تعنى الفعل الإرادى .. وتعنى أيضـا أن الحياة تحتاج إيجـابية فلا حيـاة لإنسان سلبى .. والإيجابيـة تعنى الحركـة للأمام والبناء . فالمواجهة لا تعنى فـقط حل المشاكل التى تواجه الإنسان بل تعنى إيجابية الإنسان وهى الإضافة والإبداع والتغيير .. وكلها من نتاج العـقل البـشـرى . وإذا كـان مخ الحـيـوان يحـتـوى على مناطق الإحساس والغرائز فإن مخ الإنسان يحتوى على منطقتين أخريين همـا منطقـة التفكـير الإبداعى وحل المشـكلات ومنطقة الـعاطفـة والضمير والمشاعر .

إذن الإنســان تكوين ذو شـقـيـن شق مـادى وشق مـعنوى روحى .. الشق المادى هـو الغـرائز وشـتى الأحـاسـيس من ألم وبرودة وحـرارة وحـركـة وإتزان .. أما الـشق المعنوى النفـسى الروحى فهو الذى دفع بالإنسان إلى قبول الأمانة وتحملها بعد أن رفضتـها السموات والأرض والجـبال . إنها أمانة الحـياة .. أمانة الفهم والمعنى . أمانة الفعل الإيجابى .

أمـانة خـلافـة الأرض . أمانـة الإضـافـة والتغـيـير .. أمـانة المواجهة ..

ولذا فمن الأفضل أن يكون سؤالنا : كيف نواجه الحياة ؟

٣ - الحياة والألم النفسى

.. ولقد خلقنا الإنسان فى كبد .. وهو كبد المواجهة والحيوانات لا تكابد .. والنباتات لا تكابد . إذن الإنسان كُتبت عليه المعاناة . والمعاناة جسدية ونفسية .. المعاناة هى التعب والألم .

والألم جسدى ونفسى .. والألم النفسى هو الاكتئاب والقلق والخوف ، هو الحسرة والندم وتأنيب الضمير ، هو اليأس وفقدان الأمل ، هو الإحباط ، هو الغيرة والعداوة والكراهية ، هو الخجل والتردد والوساوس والشعور بالخزى والعار والرغبة فى التوارى . هذه هى ميزات الإنسان . أن يكابد كل هذه الأهوال . لأن له قلبا وعقلا . لأنه تشرف بحمل الأمانة .

•••

... ووظيفتى كطبيب نفسى أن أعالج الكبد النفسى . أى الألم النفسى .. لقد عايشت من يتألمون نفسيا سنوات طويلة رأيت الإنسان وهو يترنح من المعاناة النفسية . رأيت الإنسان وهو يتمزق من الداخل . رأيت نزيفه الباطنى المواكب لدموع عينيه ..

وحاولت أن أفهم .. عرفت سر بعض هذه الآلام . وعرفت علاج بعضها .. وعرفت أن اختفاءها تماما ليس دليل صحة وعافية بل دليل مرض .. وربما يكون أخطر وأذل ألا يتألم الإنسان نفسيا . فالألم النفسى مثلما هو معاناة فهو شرف . دليل حياة . دليل الفعل الإيجابى والمحاولة . الفعل قد يصيب وقد يخيب . والإنسان يتعلم من فشله ومن أخطائه . وتلك ميزة بشرية أخرى ، وتلك أحد أوجه الأمانة أن يتعلم الإنسان ، أو بالأصح أن يُعلم نفسه

وأن يصحح الطريق . وأن ينير لغيره من خبرته وعلمه . ولا علم بدون ألم . ولا معرفة بدون معاناة . وهذا هو مضمون الألم الإنسانى . وهذا يتطلب يقظة وانتباها وتحفاظ وشوقا وحبا وأملا وصبرا وكبرياء ورضا وضميرا .. والألم النفسى يرتكز على قاعدة أخلاقية هامة اسمها الضمير ..

.. وأنت لا تستطيع أن تواجه الحياة بدون ضمير أى بدون أخلاق .. والأخلاق احتياج إنسانى أى ليست مفروضة على الإنسان بل هى مثل الماء والهواء والطعام . أنت تحتاج للأخلاق لكى تعيش مع الناس إذا ظهر الاحتياج للاخلاق حين وُجد على الأرض أكثر من إنسان واحد . الأخلاق هى التى تحكم كل أبعاد العلاقة بين إنسان وآخر . وإذا تصورنا أنك أنت الإنسان فأنا الآخر . أنت وأنا . أنت والآخر الذى هو أنا . وأنا والآخر الذى هو أنت . أنت وأنا . تلك المنظومة البشرية الحيوية الديناميكية هى أصل الحياة ومعنى الحياة وسر الحياة ومستقبل الحياة .

.. وبالتالى يصبح تساؤل كيف تواجه الحياة يمكن صياغته بطريقة أخرى :

كيف تواجهنى وكيف أواجهك ؟

كيف تواجه الآخر ؟

كيف يواجه إنسانٌ إنسانا آخر ؟

كيف يتواجه اثنان من البشر ؟

٤ - الغـــيرة

.. وأول مـواجهـة كـانت بين الرجل والمرأة .. فى الأصل كـان الرجل ثم جـاءت المرأة لأن الرحلة لا تمضى بدون امرأة . شـريك ونيس ورفـيـق وسكن وفـراش وذرية ومسـتـقـبل وأحـلام وذكـريات . كل شىء . مشاركـة ومناصـفة . حـيـاة متـواصلة ومـحبـبة إلى النفس ولا يمكـن أن تمضى بشكل آخر أو بطريقـة أخرى .

.. ونحت الإنسان كلمة حب تعبيـراً عن الرغبة المشتركة للرجل والمرأة أن يعيشـا معاً . يا أيتها المرأة أنا أحـبك . يا أيها الرجل أنا أحـبك . إذن فلنعش معـا وأكـون لك وحدك وتكونين لى وحـدك . ومن هنا جـاء اختراع الـزواج . وحتى أستطـيع أن أقول بتـحديد وثقة هؤلاء أولادى وبناتى .

.. وانبثـقت الغيرة كأول مـشكلة واجهت الرجل والمرأة . وذلك لأن عـلاقة الحب ملـكية خـاصـة ومطلقة . الشـىء الوحيـد الذى لا يمكن أن تكون فـيه شراكـة من طرف ثالث . والغيـرة خوف . والخوف ألم . أخـاف أن تتركنى إلى شخص آخـر فافقدك وأفـقد نفـسى . والأهم هو أننى سـأفـقـد نفـسى . هذا مـعناه أننى أقل وأضعف وأوحش . لقد توجـهت بإرادتك إلى من هو أفضل منى . إذن الغيرة تنطوى على اهتزاز شـديد للثقة بالنفس . ولعل هذا هو أسوأ ما فى مـشاعر الغيرة .. بمجـرد أن ألمح الطرف الثالث يحوم أعقد المقـارنات بينى وبينه . أرى ميزاته وأرى عـيوبى . وأتصور يا حبيبى أن عينيك تتجه نحـوه إعجابا ورغبة . فاضطرب وأضيق وأتمنى زوال هذا الطرف الثالث من الحياة بأى طريقة .

كيف تواجه هذا الموقف ؟

أحب أن أصيغ السؤال بطريقة أخرى تعبر عن الحقيقة وأصل المشكلة .

كيف تواجه نفسك ؟ كيف تحل مشكلتك مع نفسك ؟

إن مشكلة الغيرة هى مشكلة داخلية وليست خارجية . والمواجهة هى مع النفس وليست مع الحبيب . أو مع الطرف الثالث . وأصل المشكلة هى إحساس الإنسان بنفسه وتقديره لذاته : أى رؤية مضطربة أو منقوصة للذات يصاحبها قلق .. قلق من العالم الخارجى .. أى قلق من الآخرين .. وهو قلق حتمى . لأن لا أحد كامل . ولا أحد يستطيع أن يشعر دائما أنه الأفضل والأحسن والأقوى والأجمل والأذكى والأغنى . لا أحد بهذه الصورة . تلك هى أحاسيس المرضى بمرض الهوس . وهو مرض يصاحبه الشعور بالعظمة أى يتصور الإنسان أنه يملك قدرات خارقة ، مريض الهوس لا يمكن أن يشعر بالغيرة ولذا فهو لا يبذل جهداً فى الحفاظ على ما يملك والزود عنه . فهو يرى نفسه على القمة ولا أحد يجرؤ منازعته .

.. إذن الإحساس بالاكتمال المطلق هو مرض . والطبيعى أن يرى الإنسان نفسه منقوصا .. وأن هذا النقص يدفعه إلى أن يبذل جهدا ليكتمل .. ليتفوق .. ليتميز . ليعجب كل الناس . ليقول الناس عنى أننى الأفضل . إذن أنا أريد شهادة الآخرين . يعنينى رأى الآخرين .. أريد أن أكتمل فى عيون الآخرين .

ثم يعنينى فى المقدمة رأى حبيبى . موقف حبيبى . عيون

حبيبى . فيرانى الأفـضل والأحسن . ويرى عيوبى ميزات . ويرى نقصى اكتمالا .

لماذا ؟ لأننى لا أريده أن يتطلع إلـى غيـرى .. ولذا لابد أن أبذل مجهودا . لابد أن أعمل . لابد أن أجتهد . لابد أن أرعاه لكى أحافظ عليه . تلك هى ديناميكية مشاعر الغيرة وأصلها .

● أصل المشكلة حين وُجد إنسـان آخر .

● فاصبحت أرى هذا الإنسـان الآخر ومن خلاله أرى نفسى . وهذه هى أهمية الإنسان الآخر فى حـياتنا . فهو يتيح لنا أن نرى أنفسنا . مـرآتنا هى الآخر . من خلال رؤيتك للآخـر ترى نفسك . تُقـيم نفـسك (الأصح لغـويا تقـوم نفـسك) وذلـك ينطوى على المقارنة .

إذن هذا أمر طبيعى . أما غـير الطبيعى هو أن يكون هناك خلل فى هذه الرؤية فـتبـالغ فى تقـدير إمكانيـات هذا الإنسان الآخـر وتقلل من تقديرك لامكانياتك الذاتية . وهنا تنتابك مشاعر الغيرة . أى ينتابك القلق والخوف . ولذا تتمنى زوال هذا الآخر من طريقك لأنه سيـخطف منك عينى حبـيبك وإعجـابه ومن ثم اهتمامـه وقد ينتقل نهائيا إليه مـفضلاً له عنك . وهذا هو نبع العداوة والكراهية والبغـضاء . وقـبل العداوة يكون الغـضب . وقبل الغـضب يكون الخوف . أى خـوف فغـضب فكراهية فـعدوان .. تسلسل طبـيعى ومنطقى . والمغـالاة فيـه تؤدى إلى القتل . والقليل منه يـدعو إلى الحركة ومحاولة التفوق والتميز . وقد يكون الإبداع .

فإذا تفاقمت مشـاعـر الغيرة فانظر فى نفسك ولا تنظر حولك .

المشكلة داخلك . المشكلة أن الأرض اهتزت من تحت قدميك وأنك تترنح وأنك على وشك الوقوع .

المشكلة أنك تبالغ فى تقدير الإنسان الآخر .

أى آخر وليس واحدا بعينه . أو أنك تبالغ فى التقليل من قدر نفسك .

وأن تبالغ فى التقليل من قدر نفسك معناه أنك لا ترى نفسك على حقيقتها . معناه أنك أغفلت مناطق القوة ومناطق الجمال فى نفسك . معناه أن مزاجك السوداوى أو ضعف ثقتك بنفسك منذ الطفولة وبسبب الطفولة جعلك تنظر بدونية إلى نفسك ، مع أنك أفضل من ذلك بكثير ، وبكثير جداً .

ولكن الغشاوة أعاقت الرؤية السليمة والتقدير المتوازن .

وأصل المشكلة هو أننا نرفض أن يكون بنا نقص أو ضعف وهذا أمر مستحيل ، لأن الإنسان الطبيعى لابد أن يعانى نقصا وضعفا .

وهو نقص نوعى وضعف نوعى . أى فى مجالات معينة . ظاهرة أو خافية . شكلية أو باطنية .

ويقابلها مناطق اكتمال وقوة . والمحصلة هى إنسان . بضعفه وقوته . باكتماله ونقصه . تركيبة خاصة . وحسب درجات القوة والضعف وحسب مناطق الاكتمال والنقص تتشكل هذه التركيبة الخاصة والتى تختلف بالقطع من إنسان لآخر . المهم فى النهاية أن يكون هناك توازن . بل المهم والأهم هو أن يشعر الإنسان بهذا التوازن داخله .

وإدراك التوازن معناه قبول مناطق الضعف والنقصان .. والقبول معناه أنني لا أرى هذا الضعف على أنه تشويه لذاتي ولا أرى هذا النقصان على أنه إعاقة لمسيرتي في الحياة . المصيبة الحقيقية في أن يرى الإنسان نفسه مشوها معوقا . وهناك درجات من هذا الشعور المميت تؤدي إلى درجات مختلفة من الخوف والقلق وتؤدي إلى درجات مختلفة من اضطراب علاقة الإنسان بالآخرين .

وإدراك التوازن معناه أيضا التقدير الموضوعي لمناطق القوة والاكتمال واستثمارها على أكل وجه دون تفاخر وغرور ودون بغى وإذلال وإنما تكون مبعثا على الطمأنينة ومصدرا للرضا والسعادة .

والحقيقة أن الرضا الحقيقي مصدره الرؤية المتوازنة : الرؤية الشمولية . الرؤية المتكاملة . فلا أشير بإصبعي وأقول أنا قوى في كذا وضعيف في كذا . ولا أشير فأقول هذه مناطق اكتمالي وهذه مناطق نقصي . بل الإنسان وحدة متكاملة نابضة بالحياة تسعى وتسعد ، تقع وتشقى ، تعلو وتهبط ، أي حركة ديناميكية مع وبالآخر . وإذا عاش الإنسان وحيداً مات . والرؤية الحقيقية للذات تكون من مرآة الآخر . والحب هو النبع الأول والأساسي للسعادة أو على أقل تقدير لقبول الاستمرار في الحياة فالحياة أكثر شقاءً بدون رفيق من الجنس الآخر نرغبه نوده ونسكن إليه . وإذا لم نجد هذا الرفيق فثمة تمن لا شعوري أن تسرع الحياة إلى نهايتها . ولكن الحياة مع هذا الرفيق ليست سهلة . يكفي ما فيها

من قلق أن نفقده ، ويكفى ما فيها من خوف من اقتحام طرف ثالث . وكلها أشياء من صنعنا . أى موجودة فى عقولنا فقط . فإذا أردت أن تكبح جماح مشاعر الغيرة فانظر فى داخلك ولا تنظرَ حولك . فتلك هى المواجهة الحقيقية . المواجهة مع النفس .

٥ - الشـــك

.. والغيرة لا تقود إلى الشك . ولكن الشك له نبع آخر . وهو نبع موجود فى أعمق أعماق الداخل . عمق لا يرى بالعين المجردة .. عمق تستعصى رؤيته حتى على صاحب المشكلة إذا حاول أن ينظر داخله .

فى هذه المنطقة المظلمة البعيدة من النفس البشرية نجد بناء خربا يقوم على افتراضات وتوقعات خاطئة وخائبة . الافتراض بأن كل الناس سيئون وتوقع الشر من كل الناس .

وعموما فإن علاقة الإنسان بالآخر تقوم على الافتراض والتوقع . فأنت تفترض أن فلانا هذا طيب وبالتالى تتوقع منه الخير . وأن فلانا هذا شرير فتتوقع منه المضرة . وافتراضاتك وتوقعاتك تتوزع على الناس بنسب معينة ودرجات معينة . فلا يوجد افتراض مثلا أن كل الناس سيئون لا نتوقع منهم إلا كل الشر ، ولا يوجد افتراض مثلا أن كل الناس طيبون فلا نتوقع منهم إلا كل الخير . تلك هى أوهام وتصورات العقل المريض . وهذا العقل المريض يتشكل منذ الطفولة بفعل موروثات وبفعل أساليب خاطئة فى التربية .

العقل المريض هو عقل متطرف لا يستطيع أن يرى التوازنات ولا يملك التقدير الموضوعى للمواقف والأشياء والذى يجب أن ينبنى على شواهد فعلية وخبرات سابقة . والعقل المزيض هو العقل العاجز عن الرؤية الكلية الشاملة ، بل يرى الأجزاء والتفاصيل ويدقق فيها . ولا يستطيع أن يرى اتصالها وتواصلها مع بقية الأجزاء الأخرى .

الافتراض الأساسى للإنسان الذى يشك يقوم على أساس أن كل البشر سيئون وأن المتوقع من أى إنسان هو الضرر والإيذاء والاعتداء .. ولا يفرق بين قريب وبعيد ، صديق وعدو ، زوج أو زميل . بل الكل سيئون .

وهى حالة تصاحب الإنسان منذ نشأته . وتتفاقم مع التقدم فى العمر ، وتفسد على الإنسان كل علاقاته الإنسانية مع الأخ والجار والزميل والزوج والابن . ولا أقول الصديق لأن هذا الإنسان من الصعب أن يكون له أصدقاء .

وفى نطاق علاقة الحب أو علاقة الزواج (وهما أمر واحد) يكون الألم مبرحا لأن هذا الشعور - أى الشك - يهدد أساسى الحب والزواج . فتلك العلاقة المقدسة (الحب الزواج) تقوم أساسا على طمأنينة أن الطرف الآخر يرانى طيباً وجميلا . وتلك نقطة جوهرية ومحورية . ليس مهما بالدرجة الأولى كيف أشعر أنا بالطرف الآخر ولكن المهم هو كيف يشعر هو ناحيتى . كيف يرانى . كيف يقدرنى فإذا كان يحبنى حقاً فهو يرانى جميلاً خيرا طيبا .. وجميل خير طيب معناها مخلص وفى . أما إذا امتلأت

نفس حبيبى أو زوجى بالشك ناحيتى فـهذا معناه أنه يرانى قبيحا شريرا ، أى لست مـخلصا وفيـا . وهذا يتناقض تماما مع الحب . أى لا يحبنى .

إذن الحب يقوم أول ما يقوم على إدراكى لمشاعر الطرف الآخر نحـوى وكيف يـرانى . كيف يقـدرنى . كـيف يشـعر بى . كـيف استطاع أن ينفذ إلى أعماقى . كـيف عشقنى حينما لامس داخلى . إن كل ذلك يبعث على الطمأنيـنة . لا طمأنينة إلا من خلال وثوقى من الرؤية الإيجـابيـة لحـبـيبـى لى . هذه الطمـأنينة تبـعث على السعادة والنشوى .

ولذا فـالشك هو نقـيض الحب لأنه يقـوم على الافتـراض بأن الحبيب سـيىء ولذا فالمتوقع منه الضرر والأذى .. وهذا أمـر غير معقول وغير مقبـول ويبعث على الضيق والقلق والخوف والرغبة فى الهروب . لا يـفسد عـلاقة حب إلا الشك . ولا يفـسد زواج إلا الشك .

ولا أقول أن الشك هو الرؤية القبيـحة للحياة بل أقول أن الشك هو الرؤية غير المتوازنة للحياة .

والشك يجعـل الحياة صـعبة على الطرفـين .. والألم يكون من نصيب الاثنـين معاً . كـلاهما يتـعذب . كلاهمـا خائف . كـلاهما مـحرومـان من الطمأنينة . ومـواجهـة هذا الموقف صعـبة جـدا . فالأمـر يختلف تمـاما عن موقف الـغيرة . الغـيرة تقـوم على بناء نفسى يفـتقد الثـقة بالقدرات الذاتيـة ، أما الشك فيـقوم على بناء نفسى يفـتقد الثقة بالناس . الـغيرة خلل كمى أما الشـك فهو خلل

نوعي . الغيرة نقصان . أما الشك فهو فساد فى مكونات النفس . وليست مبالغة أن نقول أن الشك حالة مرضية . وإذا قبلنا ذلك فالأمر يحتاج إلى مواجهة إنسانية تتسم بالعطف والأمل فى الشفاء لإنقاذ أسرة والعلاج بالعقاقير قد يكون ضرورة قصوى .

والعقاقير تصلح من شأن كيمياء المخ التى أصابها الخلل . والعلاج بالعقاقير يجب أن يواكبه علاج نفسى ، ليس للطرف الذى يشك ولكن للطرف الذى أصابته الصدمة حينما تعرض للشك من حبيبه أو زوجه . فالحياة يكون طعمها شديد المرارة فى ظل الشك فهو كالسحابة السوداء الكثيفة التى تحجب نور الشمس .

٦ - السلوك العدوانى

.. المشاعر الدفينة لها أسبابها غير المعلنة أو الأصح غير المعروفة ، رغم أنها تتحكم فى السلوك بشكل قوى أحيانا ، ونحار فى أن نجد تفسيرا لهذا السلوك الغريب فلا نجد ، وحينئذ يحتاج الأمر إلى خبير ليغوص فى الأعماق بحثا عن المصدر .

قد تواجه فى هذه الحياة إنسانا سهل الاستثارة يأتى انفعاله الشديد لأسباب بسيطة أو إنسانا آخر يفاجئك باللوم والنقد والمساءلة دون خطأ حقيقى من جانبك أو قد تواجه إنسانا هجوميا ما أن تراه فى أول ما تتعامل معه فى موقف معين حتى يبادرك بالهجوم والاعتداء اللفظى والصوت العدائى أو المرتفع الذى يحمل فى نبراته مشاعر سلبية تجاهك .. أو قد تواجه إنسانا يعتدى على حقوقك أو يأخذ لنفسه حقوقا ليست له ويتجاوز ببجاحة الخطوط الفاصلة الواضحة بين حقه وحقوق الآخرين .

هذه نماذج لبشر قد تواجههم فى حياتك وتحار ماذا يكون رد فعلك .. وأنا شخصيا قد لا أعرف كنيف أدلك على رد فعل ملائم لأن الأمر يختلف من موقف لآخر ، ومن إنسان لآخر ، كما أن درجات الاعتداء عليك تختلف كما تختلف أسباب ودوافع الشخص أو الأشخاص الذين يحاولون الاعتداء عليك ..

ولكن فى كل الأحوال يجب أن يكون لك رد فعل تخرج به منتصرا أو على الأقل غير محبط .

وهذه النماذج التى قد تتعرض لها فى حياتك - وهذا أمر حتمى - تكون فى حالة تحفز مستمر . والتحفز يؤدى إلى سهولة الاستثارة لأنه ينبنى على التوقع السيىء ، ولهذا فهناك حالة استنفار واستعداد دفاعى لهجوم متخيل متوقع فى أى وقت . ولهذا فهو يبادرك بالهجوم . يبادرك بالصوت المرتفع . يبادرك ببذاءة اللفظ . يبادرك بالنقد . يبادرك بالتعليق الساخر . يبادرك بالانتقاص من خصائصك . يضعك فى حالة دفاع مستمر . والسؤال هنا هل هو يتعمد ذلك ؟ هل هو شرير إلى هذا الحد ؟

الحقيقة أننا فى الطب النفسى لا نقسم الناس إلى أخيار وأشرار ، أو طيبين وسيئين . كما أننا فى الطب النفسى لا نهتم بقضية التعمد وسبق الإصرار من عدمها .. فنحن - أى الأطباء النفسيين - نرى أن لكل سلوك دوافعه . وهناك درجات لمعرفة الشخص بدوافعه . قد يكون مدركا لها على المستوى الشعورى المباشر . وقد تكون مخفية عنه فى ثنايا العقل الباطن . وهناك درجات من هذا التخفى . فقد تكون قريبة من السطح من السهل

الوصول إليها بمعاونة صديق وقد تكون مخفية فى الأعماق لا يمكن الوصول إليها إلا بواسطة خبير ..

وعدوانية السلوك قد نواجهها فى إطار الحياة الزوجية أو الصداقة أو الجيرة أو الزمالة في العمل أو حتى قد نواجهها في الطريق العام من غرباء ليس لنا بهم سابق معرفة . فجأة تجد نفسك في موقف صعب ، وأن هناك إنسانا آخر يحاول النيل منك وطرحك أرضا فتهبط معنوياتك فى لحظة ولا تدرى ماذا تفعل . قد تنسحب ، قد تصمت ، قد تستدرج للرد ، وردك قد يكون موضوعيا أو اندفاعيا غير موضوعى ، وقد ترد العدوان بعدوان مثله أو يزيد عليه . أى قد تواجه أو لا تواجه . قد تهرب وقد تقاتل إلا أنها فى كل الأحوال شكل من أشكال المواجهة . حتى الصمت أو الانسحاب هما شكل من أشكال المواجهة .

نعود إلى الشخص المعتدى لنبحث عن دوافعه .. وهناك عدة نقاط فى حاجة إلى الايضاح من البداية .

– قد تكون أنت غير معنى بهذا الهجوم . فالشخص المعتدى لديه مشكلة مع شخص آخر ولكن لسوء حظك جئت أنت فى طريقه فى هذه اللحظة فقذف فى وجهك بحممه التى كان يجب أن توجه فى الحقيقة لشخص آخر .

– وقد يكون الهجوم لسبب آخر غير السبب المعلن فى هذه اللحظة . ولكن لأن الشخص المعتدى لا يعرف دوافعه الحقيقية أو لأنه لا يريد أن يفصح عن السبب الحقيقى فإنه ينتهز فرصة أى موقف آخر ليعلن عن مشاعره السلبية .

– وقد تكون أنت السبب فى إشعال الموقف وذلك بالنقر على مناطق حساسة تتعلق بالشخص المعتدى تعرف أنت جيدا أنه بمجرد لمسها يحدث انفجار هائل . وبذلك تكون أنت المعتدى وليس المعتدى عليه ويأخذ عدوانك ذلك الأسلوب السلبى .

– وقد تكون أنت مازوخيا أى تستمتع بالهجوم عليك وتتلذذ بالأعتداء والإهانة ، ولهذا فإنك تثير هذا الإنسان العدوانى لمعرفتك بساديته وتستدرجه للاعتداء عليك .

وقبل أن نحاول أن نعرف كيف نواجه هذا الموقف نعود إلى الإنسان المعتدى لنفهمه أكثر . بعض الناس يرجعون ذلك إلى سوء التربية والمستوى الاجتماعى المتدنى والأصل غير الطيب . أى أن سوء الطباع هو إرث اجتماعى بيئى أو عن طريق الجينات .

وهذه تفسيرات يلجأ إليها بعض الناس للاستسهال وراحة الدماغ وعدم إجهاد العقل فى تفسير أعمق ..

والحقيقة النفسية تقول أن هذا الإنسان المعتدى فى حالة دائمة من الغضب وعدم الرضا لأنه يشعر دائما أنه لم يأخذ حقه . ولم يأخذ ما يستحق . وأن الآخرين سبقوه بدون وجه حق . وأنه الأجدر . وأن هناك سوء توزيع وعدم عدالة . وهذا الإنسان تكون لديه حساسية من تقدم الآخرين وتميزهم ويشعر أن ذلك يحمل تهديدا له وأنه سيفقد السيطرة وسيفلت منه زمام الأمور . سنتصوره يقود سيارة وفجأة شعر بعدم سيطرته على عجلة القيادة التى يوجه بها السيارة . ماذا يفعل ؟ ليس أمامه إلا أن يضع قدمه على الفرامل فى محاولة لايقاف السيارة .. ولكن لأنه

فى حالة نفسية غير سوية من الاضطراب فإنه سوف يضغط بشدة فترتج السيارة وتصدر صوتا مرعبا وقد تصطدم اصطداما عنيفا .

إذن هناك حالة دائمة من الشعور بفقد السيطرة . ولهذا فإن هذا الشخص يسعى دائما للسلطة يجمع فى يديه كل أوراق اللعب التى تجعله يفوز . يبحث عن مصادر القوة . المهم أن يمتلك الوسائل التى يسيطر بها على الناس ويتحكم فيهم . ولهذا فلحظات انفعاله هى لحظات الهزيمة . لحظات الفشل . لحظات انتصار الآخر عليه . لحظات إغاظة الآخر له . لحظات الاضطرار للتراجع . لحظات خيبة التوقعات . لحظات الانتصار لغيره . هنا ينهار . يفقد السيطرة . يثور لأى سبب . يخرج عن الحدود اللائقة فى النقد والتوبيخ واللوم والسخرية والاذلال والتحدى والصوت المرتفع الذى يخلو من أى نبرة مودة .

يحدث هذا بين الزوج والزوجة ، وبين الرئيس والمرءوس ، وبين الزميل والزميل وبين الجار والجار وبين الصديق والصديق ، وقد يحدث بين اثنين من الغرباء لم يلتقيا قبل ذلك .

إذن حالة الاندفاع والغلو والثورة والبذاءة هى حالة انهيار من جانب الشخص المعتدى .

والنصيحة :

إذا احتفظت بهدوئك استطعت أن تعالج الموقف . ولا نقول استطعت أن تنتصر لأننا لا نريد أن نحول الأمر إلى معركة .. من الخطورة بمكان أن يتحول الموقف إلى معركة نبحث فيها عن

الانتصـار أى إلحاق الهـزيمة ورد الإهانة للـشخص الذى يعـتدى عليك .

تحـاش أن تحولهـا إلى مـعـركة وإلا سـتـخسـر أنت أيضـا . ستصير مثله . أى ستكون منهارا وهذا يعبر عن إحساسك بالفشل والعـجز والاحـباط . هذا مـعناه إنك أنت أيضا مـجروح داخليـا ستسقطان أنتـما الاثنان معا .. سيعلو صـوتك وتنحدر عباراتك .. والمصيبـة أو مصيبة المصـائب أن يتطور الأمر إلى تلاحم بالأيدى وهذا للأسف ما قـد يحدث بين الأزواج مـثلما يحدث بـين الغرباء فى الطريق العام .

هذا التصعيد الخطير قد يكون من جانبك وقد يكون من جانبه . الأقوى والأذكى والأكثر احتراما هو الذى يسيطر على الموقف . قد يحاول الطرف الآخـر بشتى الطرق أن يدفعك إلى نقطة الانفـجار والتى هى نقطة الانهيار . ستحاول أنت استيعاب الموقف واحتواءه وتهدئتـه بكل الطرق ولكنه يأبى ذلك فيـتمادى فى الـضغط عليك بشـتى الوسائل ولا يتـوقف أبدا . هنا عليك أن تفـهم قصـده فلا تعطى له هذه الفرصة . سيعلو صوته وتسوء الفاظه مهما قلت من كلمات طيـبة هادئة عاقلـة . وهنا لا تملك إلا الانسحاب من أمـامه تفـاديا للكارثة . هذا هو أقـصـى ما تسـتطيع أن تفـعله وذلك لأنه مصـمم على إشعال النيران الـتى تحاول أنت أن تطفئهـا .. اتركه يحتـرق بها وحده . إذا فـعلت هذا كنت عظيمـا وسيزداد احـترام وتقدير الناس لك . والأهم سيزداد احترامك وتقديرك لنفسك .

المهم فى النهـاية هى أن تتبنى الموقف العـلاجى وليس الموقف

العقابى الانـتقامى . اكظم غيظك . وهذا مـعناه إنك فعلا ستـشعر بالغيظ نتيجـة لهذا الاستفزاز المستـمر من الطرف الآخر . والغيظ هو غضب مكتـوم يحاول أن يخرج ويعـبر عن نفسـه فى صورة عـدوان . وكظم الغـيظ فطنة وليس مـجـرد قـوة .. والفطنة شكل أوسع واعـمق وأرفع من الذكـاء .. الفطنـه هى الفـهم الكلى . هى الإدراك الشامل . هى الاسـتيـعاب المحيط بكل أبـعاد الموقف . هى إدراك العـواقب والتبـعات واخـتيـار الحل المناسب . والفطنة من مقـومات أو مكونات الحكمة . ومن أوتى الحكمـة فقد أوتى خـيراً كثيرا . والحكمة هى التى سترفعك بعد ذلك إلى مستوى العفو .

ففى الآية الكريمة يأتى العفو بعد الكظم .. ﴿ والكاظمين الغيظ والعـافين عن الناس ﴾ . إنهـا درجـات أو مسـتويات أو مـراتب . وأرفعها العفو . وهذا معناه أنك متوازن نفسيا وواثق فى قدراتك . مـعناه أن هناك تآزرا وانسـجـامـا بين مكونات عـقلك من تفكيـر وعاطفـة وسلوك وأن هناك سيطرة كـاملة على سلوكك مـثل قائد السيارة الذى يتحكم تماما فى عجلة القـيادة فلا تنحرف قيد أنملة عن المسار الذى قرره لها وأن لديه حساسية خاصة فى قدمه التى يضعها على الفرامل بالدرجة التى تضمن للجميع السلامة .

ولذا فالبعـد الأخلاقى الإنسانى فى غاية الأهمية حـين التعامل مع المواقف المشتعلة عندما يتواجه اثنان من الـبشر . وفى الحقيقة هو بعد إيمانى لأن الدعوة هنا ترقى إلى أعلى درجات السمو وهى العفو .

وإذا كان هذا السمو فى العلاقات مطلوبا بشكل عام فإننا يجب

أن نحرص عليه بشكل خاص فى نطاق العلاقات الزوجية . فهى أقرب والصق علاقة . وهى أرحم وأود . والافتراض الطبيعى الا تكون هناك حساسية وأن تكون درجة التحمل أعلى ودرجة الفهم اعمق ودرجة التقدير اشمل . والأمر فى البداية يحتاج إلى أن يواجه الإنسان نفسه ، وأن يرصد ويشخص حالته الانفعالية .

وأن يسأل نفسه : لماذا هذه الحدة من جانبى ؟ لماذا هذا الغضب ؟ لماذا هذه الثورة وهذا الحنق وهذا الصوت المرتفع وهذه الألفاظ غير الطيبة ؟ ما هى مصادر غضبى ؟

مطلوب من الإنسان أن ينظر أكثر إلى أعماقه ويسأل نفسه : هل أنا غاضب لهذا السبب المعلن أم أن هناك سببا آخر خفيا . هل أنا أعلم بهذا السبب الخفى أم أنه هناك بعيد فى الأعماق لا أراه وأحتاج إلى من يساعدنى لرؤيته .

وإذا كان هناك سبب آخر لحنقى غير ذلك السبب المعلن فلماذا لا تكون لدى الشجاعة الكافية لأطرحه للمناقشة بدلا من التخفى وراء أسباب أخرى غير هامة ومضللة ولا تقودنا إلى لا شىء .. إن الأمر هنا يحتاج إلى شجاعة .

كما أن الأمر يحتاج إلى بعض التمرينات حتى تأخذ المواجهة بين الزوجين الشكل اللائق :

١ - حاول أن تتحدث بصوت خفيض . الصوت المرتفع دليل على ضعف الحجة وخلوها من المنطق ، دليل الاهتزاز الداخلى والحنق الشخصى ، دليل أنك غير مقتنع بما تقول وتدعى ، والأهم أنه - أى الصوت المرتفع - دليل أن هناك دوافع أخرى خفية وراء ثورتك .

٢ – إياك واستخدام الألفاظ والعبارات غير الطيبة .. ففضلا عن أنها تنم عن تدنى المستوى الاجتماعى فإنها تشير أيضا إلى تواضع المستوى الأخلاقى .. وتشير أيضا إلى أنك مهزوم من داخلك .

٣ – تحاش النقد المهين فقد تبقى منه آثار لا تمحى وخاصة النقد الذى يتعلق بعيوب ظاهرة أو خافية والنقد الذى ينال من كرامة الإنسان وكيانه والاحساس بذاته وكذلك المعايرة بعيوب أو مشاكل لا دخل للإنسان فيها . وعموماً فإن النقد المهين هو نوع من الاسقاط بمعنى أنك تسقط عيوبك الشخصية على الشخص الذى أمامك .

٤ – تحاش الأسلوب التهكمى فى الحوار الذى يحمل عبارات ساخرة جارحة فهذا يزيد من حدة الإثارة والتوتر وقد يخلق لدى الطرف الآخر حالة من الإحباط الشديد واليأس تدفعه إلى سلوك اندفاعى لا تحمد عقباه .

٥ – إذا وجدت أن الشخص الذى أمامك يلين أو يتراجع أو يحاول أن يبدى اعتذاره أو يبدى روح المودة والرغبة فى التفاهم فتراجع فورا وبشجاعة وحب عن موقفك الحاد وبادله نفس الروح الطيبة التى يحاول أن يبديها .

٦ – لا تصر على أن يعتذر لك الطرف المقابل . الإنسان القوى الشجاع السامى لا يدفع الآخرين للاعتذار .

٧ – إذا كان الطريق مسدودا للوصول إلى حل يرضى الطرفين

فلتؤجل النقاش إلى وقت لاحق فربما إذا هدأت الأعصاب المتوترة أمكن الوصول إلى حل مرض .

٨ - ليس ضروريا أن يتحقق لإنسان كل ما يريد خاصة إذا كان الخلاف بين زوجين . التفاوض بين زوجين يختلف تماما عن التفاوض بين الغرباء . بل ليس هو تفاوض بقدر ما هو محاولة للوصول إلى شكل أفضل للعلاقة يحقق سعادة أكثر للطرفين .

٩ - من المهم ألا يشهد المواجهة طرف ثالث لأن التراجع يكون صعبا أمام هذا الطرف الثالث مما يعقد الأمور أكثر . كما أن هذا الطرف الثالث لأسباب ما قد يلقى بالوقود أكثر فوق النار المشتعلة ولا داعى لاستعراض العضلات أمام هذا الطرف الثالث .

١٠ - اذكر الله فى سرك ثم بصوت مرتفع واتق الله فيما تقول وما تفعل حتى يجعل الله لك مخرجا ويرزقك من حيث لا تحتسب .

٧ - متاعب العمل

.. السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة ولكنها تنزل ماء يسقى الأرض وكل الكائنات الحية .. ولكن الماء المنزل لا يكفى وحده لزراعة الأرض ولكن الإنسان يزرعها . أى لا بد من جهد إنسانى . - عمل - يعمل الإنسان ليأكل . إذن الأصل فى الحياة أن يعمل الإنسان . والمفروض أن يعمل كل الناس لتعمر الأرض . ولا يستطيع إنسانٌ أن يعمل منفردا . فعمل كل إنسان يذهب إلى إناس آخرين . كما أنه يستفيد من عمل كل الناس . إذن نحن نعمل كفريق رضينا أم لم نرض . وهناك بعض الأعمال تحتاج فعلا إلى

فريق . إذن هناك آخرون أنت وهم . وبالتالى يجب أن نتوقع احتكاكا ومواجهة . نتوقع صعوبات وهى صعوبات متوقعة فى أى تجمع إنسانى . صعوبات ناشئة من اختلاف البشر وتنوعهم . بل صعوبات ناشئة من الطبيعة البشرية ذاتها .. البشر .. كل البشر .. فى أى مجتمع .. فى كل زمان وفى كل مكان .

ولذلك فالمشاكل متشابهة تكاد تكون واحدة إلا إذا كان هناك إنسان شاذ أو غير طبيعى يُحدث دوامات نحار فى مواجهتها لأنها تخرج عن المألوف مما تعودنا عليه .

والوسيلة المثلى فى مواجهة المشاكل الطبيعية هى أن نتفهم أنها طبيعية وأنها واقعة لا محالة . ويكون دورنا ينحصر فى التخفيف من حدتها وليس إلغاءها لأن وجودها له فوائد من جوانب أخرى . وعموما فإن الإنسان فى مواجهة أى نوع من المشاكل يجب أن يتعلم الاحتواء وليس الإلغاء ، المواجهة وليس الهروب ، النظرة العلاجية وليس العقابية الانتقامية ، الوصول إلى حلول وسطى وليس التطرف فى الطلبات والرغبات .

وأولى مشاكل العمل هى الغيرة المهنية . وليست الغيرة المهنية سببها أن كل إنسان يريد أن يكون الأفضل والأحسن ولكن لأن بعض الناس لا يريدون للآخرين أن يكونوا الأفضل والأحسن . وهذا هو الجانب المزعج فى الغيرة المهنية . فهناك غيرة إيجابية بمعنى أنك تبذل الجهد للتفوق وهناك غيرة سلبية بمعنى أنك تشعر بالضيق لتفوق غيرك ومن ثم تحاول إعاقته وخلق مشاكل أى استحداثها فيُصرف الاهتمام ناحية هذه المشاكل ويبتلع الإنسان

المجتهد الطعم ويبدد طاقته في صغائر الأمور المصطنعة .

وهناك وسائل متعددة وصور شتى لهذه المشاكل المصطنعة والمستحدثة خصيصا لإثارة المتاعب فى وجه المجتهدين وتشتيتهم مثل الوشاية والوقيعة ونشر الإشاعات الباطلة وإخفاء المعلومات والحجب المعرفى المتعلق بالعمل وإضاعة الغرض والتعطيل المتعمد واختلاق الأزمات الشخصية للمواجهة الحادة ورفع الصوت وإساءة استخدام الألفاظ والتحدى السافر والشللية .

هذا من الممكن أن يحدث من زميل .. وعادة يكون الضرب من تحت الحزام وفى الظهر وهو الأكثر شيوعا ونادرا ما يأخذ شكل التحدى المعلن السافر المشتعل ..

وقد تكون المتاعب صادرة من الرئيس .. فالرئيس قد يخشى تفوق المرءوس . فالمرءوس قد يحتل مكانه وقد يسرق الضوء منه ولذا فالرئيس يجتهد فى أن يحجب صوت وصورة المرءوس عن الرئاسات الأعلى . وإذا حاول المرءوس أن يجد طريقا أو سكة إلى أعلى فإنه يتلقى ضربة تأديبية فوق رأسه وإذا حاول مرة ثانية فإنه يتلقى ضربة قاضية تجهز عليه وعادة ما تكون فى شكل إزاحته تماما .. هذا يحدث على كل المستويات فى الإدارة المتوسطة وفى الإدارة العليا وفى الأجهزة والمؤسسات الفنية وفى المعاهد العلمية . وهذا الرئيس ينسب جهود مرءوسيه لنفسه ويكون دائم الإحباط لمرءوسيه عن طريق التقليل من شأنهم والإقلال من قيمة جهودهم والنقد غير الموضوعى لأفكارهم واجتهاداتهم والتشكيك فى كفاءتهم وأمانتهم .. وأخيرا قد يزين لهم الطريق نحو الخطأ

فإذا وقعوا فى الحفرة أقام الدنيا ولم يقعدها حتى يكون الجميع شهودا وتكون هذه هى وسيلته للخلاص من مرءوس غير مطيع وغير ملتزم .

الوسيلة الوحيدة - ولا وسيلة غيرها - لارضاء ذلك الرئيس هى الخضوع الكامل له والتسليم المطلق وعدم محاولة رفع الراس وإبراز المواهب وعدم منافسته أمام القيادات الأعلى وعدم مزاحمته أو عدم التنافس على كرسيه أو تخطيه .

الصراع في الإدارة العليا يكون صراعا دمويا لا رحمة فيه ولا هوادة وقد يأخذ شكلا عنيفا لا إنسانيا ويجد المرءوس نفسه فى مأزق خطير إما أن يستسلم وإما أن يُعزل ..

هذا الأسلوب فى الإدارة يقتل الكفاءات ويحجب المواهب ويطمس الإبداع ويعطل مسيرة التقدم . وهذا نراه عادة أو بشكل أوضح فى دول العالم الثالث حيث النفاق هو الوسيلة الوحيدة للوصول إلى قلب وعقل المسئول الأول بالرغم من أنه يعرف أنه نفاق ويكون للنفاق وظيفة أخرى وهى أنه يؤكد على أن المنافق لن يخرج عن الصف وأنه مطيع وملتزم مؤدب أدب القرود المنفذة للأوامر والمسلية والتى تمشى مغمضة العينين خلف مُسيرها .

المصيبة تكون أكبر فى المجتمعات العلمية والتى يفترض أن تكون الاسبقية فيها للأذكى والأعلم والمبدع وليس للأقدم أو الأكثر طاعة ونفاقا وتقربا للسلطة الأعلى . وهذا هو سر تخلف العالم الثالث إداريا وفنيا ..

كيف تواجه رئيسا دكتاتوريا متسلطا يحجب عنك الفرص ويضع فى طريقك العراقيل ويدبر لك المقالب والتهم وينشر عنك

الإشاعات ويقلل من قيمة جـهدك وعملك وينسب هذا العمل لنفسه كـما يلجـأ إلى الوقـيعـة بينك وبين زملائـك لتتـشتت قـواك فى المواجهات البينية وفى النهاية قد يستـفزك لتدخل معه فى مواجهة حادة وعلنية تفقد على أثرها وظيفتك بعد اتهامك بتحدى السلطات وعـصيـان الأوامر وقـد ينتـهى بك الأمر إلى مـحـاكمـة تأديبيـة لخروجك عن الحـدود اللائقة فى التـحدث مع رؤسائك وقـد تُتهم جنائيا بدعوى تفـوهك بألفاظ غير مهذبة كمـا قد تدان فى أمانتك المهنية وذمتك المالية .

ومرءوسك قـد يكون أحد أسباب الصـداع الذى تعانى منه فى مجال العمل فـهو إما شخصية عـاجزة لا تنجز ولا تكمل ما بدأته من العمل ودائم التـهرب من المسـؤلية وكفـاءته محدودة وهمـته منخفضة ونشاطه منحط ، يفتقـد للحماس والدقة والاتقان ، يفتقد للطموح وحب التفوق ولايمكن الاعتـماد عليه إطلاقا إذ يتركك فى منتصف الطريق .

وقد يـكون مرءوسك شـخصيـة اضطهادية يـشعر دائمـا أنه مضطهـد وأنه لم ينل حقه الذى يسـتحقـه إذ هو يستحق الكثـير والكثير لعبقريته ولولا الغـيرة والاحقاد لاستطاع أن يحتل مكانك وأنك تقف عقبة فى سبيل تقدمه . ويظن فى نفسه أيضا أنه يمتلك قدرات خـاصة ولكن الفرصـة لم تعط له لاستثـمارها . وهو دائم الشكوى وبعض شكاواه كيدية وغير موقعة .

وقد يكون مرءوسك شـخصية سيـكوباتية أى ضد اجتمـاعية وهو إنسان عـدوانى غير مـخلص وغير أمـين لا يمكن أن تثق به

ولا يمكن أن تعتمد عليه والغاية لديه تبرر الوسيلة وليس لديه مانع فى أن يفعل أى شىء غير أخلاقى وغير إنسانى ليصل إلى أهدافه ، وهو لا يعمل إلا لصالح نفسه ولا يعنيه الصالح العام كما لا يعنيه مصالح الآخرين .

وقد يكون مرءوسك شخصية عدوانية سلبية وهو الذى يقوم بعمليات تخريب مستترة إذ لا يستطيع أن يجاهر بعدوانيته وإنما يفسد فى الظلام وقد يتسبب فى حدوث كوارث .

وهناك شكل آخر من إحباطات العمل مثل عدم رضاك عن عملك إذ لا يحقق لك إحساسك بذاتك أو أن تعمل فى مجال لا تحبه ، أو عمل لا يحقق لك الدخل الملائم .. المهم أنك فى النهاية غير سعيد بعملك .. ولذلك فحماسك فاتر وصدرك غير منشرح تشعر بالخمول وفقدان الطاقة وبلادة الذهن ..

وفى أحوال أخرى قد يكون لديك الحماس ولكن حجم المعوقات الخارجية كبير فهناك جبل من المشاكل الروتينية والأخلاقية المنحدرة والمرتبطة بظروف المجتمع والأحوال الاقتصادية والنظم الإدارية البالية ..

كيف تواجة مشاكل العمل .. ؟

– سؤال كبير وصعب لتعدد أسباب هذه المشاكل واختلاف وقعها على النفس من شخص لآخر ولأن بعضها تبدو أحياناً إستحالة مواجهتها وذلك حين لا تستطيع أن تغير عملك أو حين لا تستطيع تغيير الناس أو استبدالهم ..

فيما يتعلق بنوعية العمل فيجب أن تعرف فى البداية أنك تعمل لترتزق . هذا هو الأصل فى أى عمل . لا يوجد عمل من أجل المتعة الشخصية كما أن العمل غير الهواية . العمل واجب والتزام كامل وارتباط بآخرين وجودة ورزق أما الهواية فهى المتعة التى يدفع فيها الإنسان ولا يأخذ وعائدها يكون مباشراً ولك وحدك وليس بالضرورة أن يرتبط بآخرين ولا تتوقع منها مالا .

ولكن لا مانع أن تعمل ما تحب ، وأن يحقق لك عملك قدراً من المتعة وأن تمارسه وكأنك تمارس هواية أى أن يكون هناك ميل مزاجى كامل وأن تبذل فيه من الوقت والجهد دون أن تشعر بتعب أو سأم بل التعب يكون لذيذا وخاصة إذا كان هناك عائد معنوى .

ولكن هذا لا يحدث دائما ، ولكن واجب عليك أن تعمل وأن تستمر فى عملك . إذن ليس من الضرورى أن تقع فى غرام عملك ، ولا يوجد من يكره عمله إلا فى أحوال نادرة جدا . ولكن تكفينا أن تكون مشاعرك حيادية ... أى لا حب ولا كراهية .. وفى هذه الحالة مطلوب منك الإخلاص فى العمل .. والإخلاص هو علاقة خاصة جدا مع الله وحده . إذن الجانب الإيمانى الأخلاقى مهم فى مجال العمل . فلا خير فى عمل بدون إخلاص . وإذا تحقق الإخلاص فهذا معناه أنك ستؤدى عملك كما ينبغى . ستؤديه على خير وجه . ستؤديه بإتقان . ليس بالضرورة أن يكون هناك إبداع فالإبداع مرتبط بالحب ولكن على الأقل مطلوب

أن تطور فى عملك لتتحقق أقصى درجات الإفادة . هذا الإخلاص سيكسبك توازنا نفسيا . والتوازن النفسى يُبنى على احترام الذات وتقديرها . إذن التوازن النفسى لا يعتمد على مؤثرات خارجية بل هو حالة داخلية ، والوصول إلى هذا التوازن النفسى يعتمد على مؤثرات داخلية نابعة من النفس وهو شعورك بأنك مخلص . بأنك صادق مع الله . بأنك تعمل وتعلم أن الله يراك أنك تخلص لوجه الله ومرضاته ..

وإذا أخلصت فسيأتى عملك متقنا سيأتى كاملا . سيكون مفيدا . سينال الإعجاب والتقدير من الآخرين ، وفى هذه الحالة ستشعر بالرضا عن النفس ، والرضا عن النفس هو مزيج من السرور والطمأنينة .

وبدون أن تقصد سيتحقق لك قدر من النجاح .. سيتحقق لك قدر من احترام الآخرين .. ستتخلق لك مكانة ، وسيكون لك تأثير ونفوذ وستتمتع بمهابة ما .. كل ذلك سيتحقق لك دون أن تقصد ودون أن تسعى إليه .. لمجرد أنك مخلص فى العمل وجاد وملتزم ومسئول .. لمجرد أن عملك يأتى متقنا ومفيدا ومؤثرا ..

إن مكانة الإنسان فى الحياة تتحدد بقدر الفائدة التى تعود على الناس من عمله مثلما تتحدد بأسلوب علاقته بالآخرين ..

وأنت تعمل معناها أنك حى .. أنك تعيش .. أنك موجود .

والإخلاص سيجعلك تسارع فى تلبية احتياجات الناس . سيدفعك لأن تضع نظاما وخطة وسياسة واستراتيجية . الإخلاص سيدفعك للبحث عن الكمال ..

وبدون أن تدرى ستنشـأ علاقة إيجابيـة بينك وبين عملك بدلا من العلاقة الحيادية . لأنه حسب قوانين الارتباطات الشرطية فإن عملك سـيرتبط إيجـابيا بتـوازنك النفسى . بالرضـا أى السرور والطمأنينة .

وقد لا يتوازى العـائد المادى مع قدر ما تبذل مـن جهد . وهذا يدفع بأحاسـيس سلبية فى نـفسك تجاه عـملك ، وفى هذه الحالة يجب أن تعمل أكـثر حتى لا تلجأ إلى المال الحـرام . فالانزلاق قد يكون سهلا فى ظل ضـغوط اقتصادية من الصـعب حلها . فهناك درجات من التمـاسك والإمساك على القيم ولكن عند نقـطة معينة ينهار بعض الناس ، أو يكونون طمـاعين ، أو تكون لديهم شراهة استهلاكية . المهم فى النهـاية أن الإنسان قد يزل ويسقط . والثمن باهظ . فالمال الحـرام يجلب المصائب على الإنســان ، ولذا فلا حل إلا بمزيد من العـمل وفى ذلك تعب أكـثـر وإجهـاد ، ولكن التـعب الجسدى والذهنى أهون كثيرا من التـعب النفسى وتأنيب الضمير وفقدان الاتزان وفقدان الطمأنينة .

وقد يضطر الإنسان للهجـرة . وهذا أمر جائز ومشروع ولكنه ضار بالأسرة . لا شىء فى الدنيا يـعادل ترك الأسرة . الثمن هنا أيضا باهظ . والقـليل يكفى فى ظل الأسرة ، والكثـير لا قيـمة له بعيـدا عن الأسرة . إلا أنه تظل هناك بـعض الظروف الاستثـنائية التى تضطر الإنســان لأشيـاء يكرهها مـثل ترك أسرته بحـثا عن مزيد من المال .

كيف تواجه الزمـــلاء المتعبين والمزعجـين سـواء كنت رئيسـا

أو مرءوسا أو إذا كان ذلك المتعب المزعج زميلا لك ؟

بعض الناس لا أمل فى علاجهم .. ولكن هذا ليس معناه الإنسحاب والسلبية ، ولكن ضع حدا لتعاملاتك معهم وخاصة إذا كانوا من النوع الذى يتعدى الحدود اللائقة فى التعامل مع الآخرين . لا أنصحك مثلا برد الإساءة بالإساءة . لا أنصحك برفع صوتك .. لا أنصحك بالدخول فى تحد سافر ومواجهة علنية دموية . لا أنصحك بتدبير خطة انتقامية ..

ولكن أنصحك بمزيد من الاخلاص فى عملك ومزيد من الإتقان.

أنصحك بالتركيز الشديد فى عملك ولا يهم أن تكون لك علاقات شخصية حميمة بهذا الإنسان المزعج لإنه عاطب وفاسد ولا أمل منه .. دعه وشأنه .. تعامل معه فى أقل وأدنى الحدود المرتبطة بتسيير العمل .

لا تطلب منه شيئا إلا فى حدود حقك القانونى المشروع .. اعتز بكرامتك ولا تصغر نفسك بطلبات صغيرة بعضها ليس من حقك .. ترفّع عن ذلك . تكسب احترام حتى هذا الإنسان المزعج العاطب . بل أيضا وستكتسب مهابة وسيعمل حسابك وربما سيحاول إرضاءك والتقرب منك .

لا تتجاهل أحدا لحد الخصام ، ولا تقترب من أحد لحد الحميمية ولا تعادى لحد الخصومة . بل كن متوازنا موضوعيا ناضجا مترفعا وتمسك بالمبادىء الاخلاقية كالصدق والشجاعة .. الصدق فى القول والفعل وشجاعة التعبير عن النفس ومواجهة الباطل .

ولا تنافق .. النـفـاق لا يجـدى مع كل النـاس ، والنفـاق ذل .. والذى تنافقه يعلم تماما أنك تنافـقه ، ويعلم تماما أن الصفات التى تخلعها عليه ليست فيه .. هو يعلم إذن أنك تنافق .. وأنت تعلم أنه يعلم أنك تنافق ولكـنه يُظهر أنه يصـدقك . إذن أنت نصـاب وهو نصاب أكثر منك بل وربما أنت نصاب أكثر منه .

النفاق معناه الإذعان الكامل .. معناه إلغاء رأيك وكيانك .. معناه عبوديتك الكاملة والتنازل عن كرامتك ..

والنفاق ظـاهرة منتشرة فـى دول العالم الثالـث ، ولكن ما أن يترك المسـئول موقعه حـتى تكال له الاتهامات والصـفعات وربما ينكل به وخاصة الذين نافقوه ، وكـأنهم ينتقمون للذل الذى عانوه والكرامة التى بُعثرت .

ولا تدخل فى علاقات شـخصية حميـمة مع الجنس الآخر فى مـجال العـمل .. هذه ورطة ثمـنها أيضـا غـال وتدفـعه عـادة من مكانتك وهيـبـتك واحـترامك ومـدى سـيطرتك على عـملك وعلى الآخــرين الذين يـدخلون تحت نطاق إدارتـك .. لا شىء يشــين الإنسان فى مجـال عمله إلا أمران : أولهما الـشك فى نزاهة ذمته المالية وثانيهما العلاقات غير السوية مع الجنس الآخر .

فلتظل رأسك مرفوعة وكرامتك مصـانة وكلمتك مسموعة حين تكون منطقية وشخصيتك مهابة عن طريق الاحترام .

كتاب

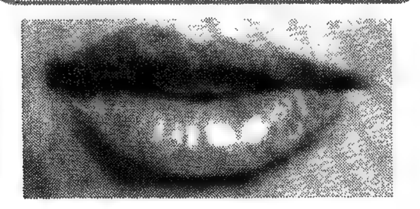


اليوم الطبي



فطنة

الوجدان



إذن مواجهة الحياة هى مواجهة الناس .. ومواجهة الناس تحتاج إلى فطنة .. والفطنة شيء أعلى من الذكاء .. الفطنة هى رؤية كلية شاملة .. والفطنة ليست نشاطا ذهنيا فحسب ولكنها أيضا نشاط وجدانى .. بل هى فى المقام الأول نشاط وجدانى .. أى ما يسمى بذكاء العاطفة أو ذكاء الوجدان .. فأنت لا تتعامل مع الناس بالحسابات الذهنية البحتة . بل تتعامل معهم بقلبك وإحساسك ومشاعرك .. تتعامل معهم بوجدانك .. ونجاحك فى التعامل مع الناس يتوقف على مدى ذكائك الوجدانى أو بتعبير أدق فطنة وجدانك .. فهناك وجدان غبى ووجدان فطن .. وجدان بليد وخامل ، ووجدان نشط ومتحرك .. وجدان منطفىء ووجدان يشع بالدفء والحب .. وجدان سطحى ووجدان ناضج .. والوجدان هو الذى يعطى القيمة الإنسانية الحقيقية للإنسان .. فهناك إنسان من ورق أو من صفيح وهناك إنسان آخر من أغلى المعادن النفيسة كالذهب والفضة أو أكثر قيمة .. هكذا يمكن تقسيم البشر الذين تواجههم فى حياتك : رخيص وغال ، تافه

وناضج ، متدن ورفيع المقام ، ردىء وجيد ، حقير وعظيم .. واختصارا أو إجمالا لكل ما سبق يمكن تقسيم البشر على النحو التالى : بشر ذوى وجدان غبى وبشر ذوى وجدان فطن .

والوجدان هو وسيلتك للوصول إلى الناس والتأثير عليهم .. لا تفاعل إنسانى إلا من خلال نشاط وجدانى .. الوجدان هو الذى يحب ويكره ويغضب ويسخط ويتألم ويفرح ويحزن ويتحمس ويفتر ، ويستحسن ويشمئز ، ويفخر ويشعر بالخزى والعار ويخاف ويتشجع .. كل تلك نشاطات وجدانية يتحقق من خلالها اتصال ما بالبشر فى محيطك .

والانفعالات الطارئة ليست هى الوجدان بل هى موجات وفورات مصدرها الوجدان الذى يتأثر لحظيا بمواقف معينة أما الوجدان فهو الحالة الشعورية المستقرة والثابتة معظم الوقت والتى تميز شخصية الإنسان أو تميز الجانب العاطفى أو الجانب الإنسانى فى شخصيته .. أنت إنسان لأنك تملك وجدانا نشطا .. وإنسان معناها القدرة على العيش والتفاعل مع إنسان آخر .. إنسانية الإنسان تتحقق من خلال وجود إنسان آخر ، فالإنسان لا إنسان بدون وجود إنسان آخر .

أما صاحب الوجدان الغبى فلديه علاقات إنسانية مضطربة .. لديه صعوبات جمة فى الحياة .. دائما فى حالة مواجهات حادة مع الناس .. هو إنسان تعيس وهو أيضا مصدر لتعاسة الآخرين.

أما فطن الوجدان فهو ذلك الإنسان الذى يتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة مع الناس .. هو ذلك الإنسان الدافىء المشع

المؤثر المقنع.. هو ذلك الإنسان الهادىء المتزن المستقر الذى يوحى بالثقة والطمأنينة .. هو الإنسان الذى يصل إلى أهدافه وينجز ويبدع ويضيف .. إنه الإنسان صاحب الضمير اليقظ والقلب العطوف والصدر المتسع المنشرح واليد الحانية والقدم التى لا تسعى إلا للخير .. إنه الطاقة والقوة والحيوية والنشاط .. إنه الصدق والشجاعة والأمانة والإخلاص والوفاء .

إجمالا إنه الإنسان الحقيقى .

إذن التفاعل الصحى المثمر المشبع الجالب للسعادة مع الناس لا يكون إلا من خلال فطنة الوجدان .

وما هى فطنة الوجدان ؟

فطنة الوجدان لها ثلاث حلقات تتلاحم وتتتابع وتتحد وتقود إحداها إلى الأخرى فى تناغم وهى :

١ ـ النضوج الوجدانى .

٢ ـ التواصل الوجدانى .

٣ ـ التأثير الوجدانى .

نضوجنا الوجدانى يتحدد بقدرتنا على إدراك مشاعرنا بدقة وموضوعية وتحكمنا فى انفعالاتنا بضمير إيجابى وبصيرة صائبة واحتفاظنا بقوة ذاتية للتقدم الإيجابى .

أما تواصلنا الوجدانى فيتحدد بقدرتنا على تفهم مشاعر الغير وتقدير رؤيتهم وتفاعلنا معهم فى الاتصال والإنصات وتعاطفنا

ومشاركتنا الوجدانية وكياسة استجاباتنا لهم .

أما تأثيرنا الوجداني فيتحدد بقدرتنا على استخدام الحجة القوية في الإقناع والحسم الإيجابي للصراع وإظهار القدوة وريادة التغير والحث على نشر روح التعاون والمودة بين الناس .

كل العناصر الثلاثة السابقة تحدد درجة فطنة وجداننا .

والآن فلندخل في التفاصيل لنتكلم عن أبجديات مواجهة الناس بشكل إيجابي أقصد مواجهة الحياة .

١ - النضوج الوجداني

والنضوج هو توازن وعدم ميل أو جنوح أو اندفاع .. هو الوعي والإدراك الشامل السليم الموضوعي .. هو الرؤية الأعمق الأبعد من حدود الرؤية البصرية أي هو البصيرة ، وهو الانفعال الهادىء الذي يتناسب مع حجم المؤثر الخارجي والمحكوم دائما بالقوى الذاتية أو ما يسمى بضبط النفس ، ولا نضوج بدون أخلاق .. بل الخلوق ناضج والناضج خلوق ولذا فالضمير الإيجابي هو أحد مظاهر النضوج البارزة .. والناضج مدفوع دائما للإنجاز والتغيير والإضافة والإبداع وهي واقعية ذاتية ترتكز إلى الخبرة والعلم .

إذن النضوج الوجداني يمكن حصره في خمس نقاط :

(أ) وعي وجداني ذاتي دقيق وموضوعي .

(ب) ضبط النفس .

(جـ) ضمير إيجابي .

(د) بصيرة صائبة .

(هـ) واقعية ذاتية للإنجاز .

(أ) وعى وجدانى ذاتى دقيق وموضوعى :

لا نضوج إلا إذا عرفت نفسك على حقيقتها .. لا نضوج إلا إذا كنت قادرا على تشخيص حالتك الوجدانية التى أنت عليها الآن .. ما أهمية ذلك .. ؟ الأهمية تكمن فى أن أفعالك وردود أفعالك تتحدد بحالتك الوجدانية الراهنة ، وقد لا تكون واعيا أو مدركا لما أنت فيه من حالة وجدانية فتسلك سلوكا حادا اندفاعيا وعدوانيا ، والسبب أنك غاضب لسبب ما أو ساخط أو فى حالة ضيق ، أو أنك مغتاظ لسبب أو لآخر .. ثم يأتى فى طريقك إنسان فى هذا اللحظة ليعرض عليك أمرا ، وبدون سبب واضح تنفجر فى وجهه أو تأخذ موقفا معاندا غير مفهوم أو ترفض التعاون معه أو لا تقضى له حاجته مع أن ذلك فى مقدروك كما أن طلباته مشروعة وموضوعية .

رد الفعل السلبى سببه أنك غاضب .. وأنت غاضب ليس بسبب الموقف الذى أنت بصدده الآن .. أنت غاضب لسبب ما وقع بالأمس أو أول أمس . ولكن ما زالت حالة الغضب تتملكك .. ولذا فأى مؤثر خارجى من الممكن أن يضاعف من غضبك ويدفع بك إلى الحنق ويستثير عدوانيتك .. كل هذا يحدث دون أن تدرى ودون أن تعى .

ونحن ندعوك إلى أن تعى وتتأمل وتعرف وتفحص .. ندعوك إلى أن تعرف أى نوع من المشاعر تعيشها .. ندعوك إلى أن

تشخص حالتك الوجدانية .. وبالتالى سوف تدرك العلاقة بين مشاعرك وبين سلوكك .. ستدرك إلى أى حد تؤثر مشاعرك على تفكيرك وسلوكك .. فإذا كنت حزينا فسوف تتلون أفكارك باللون الأسود التشاؤمى .. وإذا كنت ساخطا غاضبا فسوف تسلك بشكل عدوانى وإذا كنت فرحا مسرورا راضيا فسوف تفكر بشكل إيجابى وتسلك بشكل طيب وكريم .

لا تنس دائما فى المواقف الهامة والمواقف الساخنة والمواقف المشحونة بالانفعالات أن تنظر داخلك ناحية وجدانك لترصد الحالة الوجدانية التى أنت عليها .

وفى الخطوة الثانية أن تربط بين هذه الحالة الوجدانية وبين الموقف الذى أنت بصدده أن تربط بين مشاعرك وأفكارك وسلوكك.

وبذلك سيكون لك دليل داخلى ، هاد ، مرشد ، ناصح ، موجه ، مساند .. إنها البصيرة التى لا غنى عنها للنضوج الوجدانى .

ليس مهما فقط أن تدرك مشاعرك الذاتية ولكن الأهم أن تدرك تأثيراتها بدقة وموضوعية .

وهذه البصيرة سترشدك للقيم السليمة السامية .. سترشدك نحو أهدافك النبيلة .. البصيرة شديدة الصلة بالأخلاق .

(ب) ضبط النفس :

مازلنا فى دائرة النضوج الوجدانى والتى هى إحدى الحلقات الثلاث التى تشكل ما تسمى بفطنة الوجدان .

والإنسان الناضج وجدانيا هو الإنسان القادر على ضبط انفعالاته ، الإنسان الذى يستطيع أن يتحكم فى السيطرة على الانفعالات الفجائية الحادة التى تتشكل بسرعة كرد فعل لموقف خارجى داهم . إن هذا أمر يتعرض له كل إنسان فى أى لحظة .. موقف يستثير غضبك وسخطك .. موقف يهز التوازن والتكيف فتكاد تقع من شدة الدفع الخارجى .. بعض البشر يستجيبون لهذه الانفعالات المفاجئة ويردون بعنف .. أما البعض الآخر فهم قادرون على التحكم والسيطرة .. بسرعة البرق أو بسرعة الفيمتوثانية يمسك بتلابيب هذه الانفعالات الغاضبة ويحتفظون بتماسكهم وهدوئهم فلا يضطربون ولا ينهارون بل ولا تختلج رموش أعينهم .. إنهم هؤلاء القادرون على إدارة مشاعرهم المفاجئة وانفعالاتهم المسببة للإحباط . إنه فن إدارة المشاعر والانفعالات والنزوات الهدامة .

ما هى النتائج الإيجابية لضبط النفس ؟

إذا استطعت التحكم فى انفعالاتك المفاجئة فسوف تحتفظ بتفكير واضح وبالتالى لن تحيد عن هدفك .. لن يستطيع أحد أن يزحزحك بعيدا عن هذا الهدف .. ستظل مرتبطا بهدفك رغم الضغوط والمواقف الصعبة .

واحتفاظك بهدوئك سيعصمك من الخطأ .. سيعصمك من الحماقة .. سيعصم لسانك من الذلل .. ستحتفظ بهيبتك ومكانتك فالكبير لا ينهار والعظيم لا يتهور والناضج لا يتجاوز ولا يجور ولا يشطط .

نفس الكلام ينطبق على النزوات والرغبات الملحة .. بعض الناس لا يستطيعون التحكم فى نزواتهم ولا يستطيعون تأجيل رغباتهم الملحة وهذا يوقعهم في مشاكل ومواقف حرجة قد تشينهم .. وبعض الناس لديهم مقدرة فائقة على السيطرة والتحكم وبذلك يحتفظون بصورتهم النضرة وتأثيرهم الإيجابى وسمعتهم الطيبة .

(حـ) الضمير الإيجابى :

ما علاقة الضمير بالنضج الوجدانى ؟

الإجابة بسيطة جدا ..

الشجرة الطيبة تخرج ثمارا طيبة .. وحين تنضج الثمرة تكتمل فيها العناصر الغذائية وتصبح صالحة كطعام .. كما تصبح قادرة على إمدادنا بالبذور التى تصلح لإنبات شجرة جديدة .. إذن النضوج مرتبط بما هو طيب وبما هو خير .. وهكذا نضوج الشخصية لا بد له من قاعدة أخلاقية . فالنضوج هو الحكمة والتوازن والعدل والإنصاف والنزاهة ،إحقاق الحق والموضوعية والصدق والشجاعة .. إذن نحن أمام مجموعة من القيم الأخلاقية .. وتلك هى عناصر وشرايين النضوج .. وتلك المجموعة من القيم هى التى تشكل الضمير الإنسانى .. إذن لا نضوج بلا ضمير والضمير يقود نحو الخير ونحو الرحمة .. الضمير هو ذلك الحبل السرى بين إنسان وإنسان ليحبه ويوده ويحنو عليه ويقدم له الخير ويمنع عنه الأذى أو يمتنع عن أذاه .. الضمير ضرورة قصوى لصلاح العلاقات الإنسانية .. لا تستقيم حياة بدون ضمير

إيجابى مغروس وملتحم بنفوس البشر .

والذين يتمتعـون بهذا الضمير الإيجابى يتصرفـون بأخلاقيات رفيعة ويكـون سلوكهم بعيدا عن الشبهـات . إنهم يبنون الثقة من خلال أصالتهم وامكانية الاعتماد عليهم . إنهم يعترفون بأخطائهم ويواجـهون التـصرفـات غير الأخـلاقيـة فى الآخريـن بشجـاعة وحزم . إنهم يأخذون المواقف القائمة على المبادىء حتى ولو كانت لا تحظى بالشعـبية أحيـانا .. إنهم يوفون بالتزامـاتهم ووعودهم ويتحملون المسئولية عند تحقيق الأهداف .

هؤلاء هم أصحاب الضمير الإيجـابى الذين يتمتعون بالنضوج الوجدانى ، وهو ـ أى النضـوج ـ إحدى الحلقات الثلاث التى تكون فطنة الوجدان .

فطنة الوجدان هى هبة الله لأصحـاب الضمـائر اليقظة الحـية وذلك لأن فطنة الوجـدان تجعلك محـبا ومـحبوبا .. وكـيف تكون محبـا ومحبوبا دون أن يكون لك ضمـير ودون أن تكون خلوقا إن الحب هو الإفراز الطبـيعى لفطنة الوجـدان . ومحظوظ فى هذه الحياة من كان يتمتع بفطنة الوجدان .

(د) البصيرة الصائبة :

إنها عـين الله التى يرى بها الإنسـان ما لا يراه الآخـرون . إنها ذلك الإحـساس المرهف الذى يتـوقع ويسـتشف .. إنهـا الصفـاء الذهنى الذى يرسم صـورة ما هو قـادم وما هو خـارج عن نطاق العين البشرية ، وهى الصورة الحقيقية أى التى تنطق بالحق رغم كل المعوقات الخارجية التى تعوق الرؤية .

البصيرة الصائبة هى تلك الرؤية المسبقة أو السابقة على حدوث الموقف أو الحدث دون أن تتوفر كل المعلومات ودون أن يكون هناك ضوء كاف . إذن هى الضوء الساطع الذى يمتد وينتشر للإمام .

إن المشاعر هنا تشترك فى القرار . إنه الوجدان الفطن . إنه مزيج العلم والمعرفة والخبرة والمشاعر الطيبة الخيرة .. هناك إنسان يرى بقدراته الذهنية فقط .. مجرد حسابات وتوقعات مبنية على هذه الحسابات وهى رؤية لها حدود . أفاقها على قدر ما هو متاح من معلومات وماتراكم من خبرة .. ولكن هناك إنسانا آخر يرى أبعد وأعمق . لأنه لا يعتمد على الحسابات الذهنية المعرفية فقط .. بل هناك معرفة أخرى وهى المعرفة القلبية أو المعرفة الباطنية .. إنها ذلك الشعور القوى المسيطر الملح الذى يوجه الإنسان نحو وجهة معينة .. إنها تلك البصلة الهادية والتى ينجذب مؤشرها قهرا نحو اتجاه معين .. إنها الشفافية والتى من بعدها يأتى الانكشاف . ولنقل أنها الإلهام . أو لنقل ـ وهذا هو الأصدق والأدق ـ إنها عين الله التى يرى بها إنسان معين اختاره الله لهذه النعمة العظيمة . وهذا الإنسان ينتقل من موقع العلم إلى موقع الحكمة . والحكمة هى رؤية أشمل وأعمق وأدق . رؤية تكشف المستور وتتنبىء عن المستقبل .

وأى حكيم هو صاحب ضمير يقظ ونفس طيبة وذهن صاف بل كله صاف وشفاف ورائق بما يتيح له النفاذ الأعمق والأشمل .

كيف تصبح حكيما ؟

لا توجد إلا إجابة واحدة ..

صف قلبك . نق ضميرك .

إن من يتمتعون بالبصيرة الصائبة يعيشون خبرات متنوعة يتعلمون فيها الكثير من المعارف . وهم يؤمنون بأن العلم النافع يقود إلى الحكمة ويطبقون عمليا ما تعلمونه . وهم لا يصادرون على مشاعرهم عند المفاضلة بين البدائل المدروسة علميا .. ولديهم صفاء ذهنى يمكنهم من الوصول لمشاعرهم المختزنة واستثارتها واستشارتها . وهم لا يقفون بجمود أمام العقبات بل يبحثون عن الحلول المبتكرة . وهم يتمتعون بتفكير إيجابى ولا يبكون الماضى بل يزدادون تطلعا للمستقبل .

كيف تتكون لديك البصيرة الصائبة ؟

لا توجد إلا إجابة واحدة .

صف قلبك .. نق ضميرك .

(هـ) واقعية ذاتية للإنجاز :

هناك من لا يحتاجون إلى قوة دفع خارجية ليعملوا ويتقنوا وينجزوا وينجحوا .. بل هناك قوة دفع داخلية أى ذاتية تحثهم على أن يعملوا ويعملوا ويعملوا . لا يستطيعون الحياة بدون إنجاز وبدون نجاح .. وإذا حاولنا أن نتأمل فى معنى الدافع الذاتى أو الدافع الداخلى فسنكتشف أنه حركة وجدانية نشطة ، مشاعر يقظة ، وأحاسيس متنبهة تشمل كل جوارح الإنسان وتدفعه إلى

الإنجاز . شيء ما غير المنطق الذهنى الذى يحث على ضرورة العمل وقيمة العمل فى حياة الإنسان . المنطق الوجدانى غير المنطق الذهنى . المنطق الوجدانى هو روح تتلبس الإنسان وتطبع شخصيته وتشكل خياله وطموحه وآماله . روح تحرم الإنسان من أن يهدأ إلا إذا أنجز .. ويظل الإنسان ينتقل من هدف إلى هدف . وأهدافه دائما أبعد من حدود أنفه . أهدافه عالية وبعيدة تستلزم جهدا .. وهذا هو الفرق بين الدافع الذهنى والدافع الوجدانى .. فى حالة الدافع الذهنى يعمل الإنسان ، أما فى حالة الدافع الوجدانى أى الذاتى الداخلى فإن الإنسان يشقى ويتعب ويضنى من أجل الوصول للأهداف الصعبة وليس الأهداف السهلة ولا يهتم بالعقبات والصعوبات والمشاكل بل يذللها ويتخطاها . لا شيء يقف في طريقه من أجل الوصول إلى هدفه ليمسك السماء بيديه . ولهذا فأهدافهم التى يضعونها هم بأنفسهم تنطوى على تحد ولكنهم يأخذون مخاطر محسوبة . وهنا تدخل الحسابات الذهنية لتلتقى مع الوجدان فى تناغم وتآلف .. فالشيء محسوب ذهنيا ولكن الانطلاقة الصاروخية الرهيبة تكون مدفوعة وجدانيا .. ولهذا فإن هؤلاء الناس يحققون أهدافا أبعد مما يطلب منهم . ويكون عملهم جديرا بالإعجاب لما يتمتع به من إتقان ولا نغفل الجانب الإبداعى الذى لا يتحقق إلا من خلال وجدان نشط .. ولذا فإن هؤلاء الناس يحاربون الروتين الذى يعوق العمل ، بالرغم من أنهم يعشقون النظام ولكنهم يكرهون الروتين الغبى .. هم فقط يقفون فى صف الروتين الذكى .

هؤلاء الناس أصحاب الهمة العالية الذين يتمتعون بقوة ذاتية

للإنجاز دائما يرتبطون بالأهداف القومية أو على الأقل أهداف المؤسسة أو الجماعة التى يعملون معها سواء فى موقع القيادة أو بين صفوف العاملين .. إنهم يخرجون من حدودهم الذاتية ويتعدون دائرة مصالحهم الشخصية ويتوحدون مع الجماعة .. ليس التزاما فقط ولكن إيمانا وحبا .. ليس بدافع التضحية ولكنهم يعتقدون أن نجاح الجماعة فى تحقيق أهدافها هو نجاح شخصى لكل فرد من أفراد هذه الجماعة وأن نجاح الوطن فى تحقيق أهدافه يعود بالخير على كل مواطن .

ولذا فهؤلاء الناس صالحون لأنهم لا يتسمون بالأنانية ، ولك دائما أن تتوقع منهم الخير .

هؤلاء الناس إذا كانوا فى موقع القيادة فإنهم يعملون من منطلق تحقيق النجاح وليس الخوف من الفشل . كما أنهم يرون النكسات ناتجة عن ظروف يمكن التحكم فيها وليس عن هفوات شخصية . إنهم لا يلقون تبعية الفشل على أشخاص وإنما يراجعون الخطة .. ولا يتخذون مواقف عدوانية ضد أشخاص بعينهم وإنما يعملون إيجابيا على توحيد الصفوف والعمل بروح الفريق .. إنهم يحاولون خلق الدافعية الذاتية للإنجاز لدى بقية أفراد الجماعة حتى تزداد قوة الجماعة وتكون قادرة على الإنجازات العظيمة والإبداعات غير المسبوقة وهم يكرهون المديح لأشخاصهم ويكرهون النفاق ويبعدون المنافقين عنهم ، كما يكرهون الإعلان عن أنفسهم لأن سعادتهم الحقيقية فى الإنجاز الحقيقى .

ولذا فإننا لا نستطيع أن نفصل الدافعية الذاتية للإنجاز عن الضمير الإيجابى والبصيرة الصائبة . ولا نستطيع أن نفصل كل هؤلاء عن ضبط النفس والوعى الوجدانى الذاتى .. وكلها تشكل فى النهاية معا النضوج الوجدانى .

وتلخيصا فإن النضوج الوجدانى وهو إحدى الحلقات الثلاث التى تشكل فطنة الوجدان تتكون من خمسة عناصر :

(أ) الوعى الوجدانى الذاتى .

(ب) ضبط النفس .

(حـ) الضمير الإيجابى .

(د) البصيرة الصائبة .

(هـ) الدافعية الذاتية للإنجاز .

٢ـ التواصل الوجدانى

الوصول إلى عقول الناس أى أذهانهم أمر قد يبدو سهلا إذا كان لديك أفكار منطقية أو أفكار جديدة أو أفكار تعود بالفائدة عليهم .

ومواجهة الناس قد تبدو سهلة إذا كنت صاحب حق ولديك منطق أو لديك ما يثبت .

الحقيقة أن الأمر ليس بهذه البساطة .

الصلة الإنسانية لا تعتمد فقط على المنطق أو على الحسابات الذهنية .. بل هى صلة وجدانية بالدرجة الأولى .. هكذا الإنسان ..

يحب أو يكره قبل أن يفكر ويحب .. يهوى أو ينفر قبل أن يتقبل المنطق .. يميل أو يبتعد قبل أن يستكشف الحقائق .. ينحاز يمينا أو شمالا قبل أن يزن ويقدر .

هكذا الإنسان في علاقته بالإنسان الآخر .. إما يتقبله أو لا يتقبله .. وإذا تقبله قبل منه كل شيء .. وإذا لم يتقبله رفضه .. وإذا رفضه معناه ابتعد عنه ونفر منه وانحاز ضده وسفه منطقه وخطأ حساباته وانتقد رأيه .. ولذا فالإنسان يجاهد أن يعدل ولن يعدل .. إن الهوى غلاب .

ولذا فإذا أردت أن تتواصل بفاعلية مع الناس عليك أن تجد طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تتجنب المواجهات الحادة مع الناس عليك أن تجد طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تواجه الحياة أي تواجه الناس لتدرأ شرا أو تنال حقا عليك أن تجد طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تنجز وتنجح وتؤثر ، عليك أن تجد طريقا إلى وجدان الناس .

والطريق إلى وجدان الناس سهل ومفروش بالورود إذا كنت تملك هذه الموهبة .. موهبة اقتحام القلوب والوصول منها إلى الأذهان .. موهبة النقر الرقيق على الأبواب فتنفتح أمامك على مصراعيها .. موهبة التعبير الودود على وجهك والنبرات المطمئنة في صوتك فتنكشف لك النفس وما فيها .

إنها موهبة أو عطية من الله وأيضا هى تدريب ومهارة مكتسبة واعية لتحقـيق النجاح فى التواصل الوجدانى مع الناس والذى هو أصل كل نجـاح .. لا نجـاح فى أى عــمل إلا من خــلال الناس .. ولا نجاح مع الناس إلا من خلال التواصل الوجدانى معهم .. وهذا الاتصال والتواصل الوجدانى يقوم على أربعة محاور :

(أ) تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم :

كـان من أهم عناصــر النضوج الوجـدانى أن تتـفهم حـقـيقـة مشاعـرك .. أن تقف على الحالة الانفعـالية التى تعيشـها فى هذه اللحظة وبذلك تـكون قادرا علـى أن تفهـم بواعث ودوافع سلوكك وأن تضبط نفسك .

أمـا من أهم عناصر التـواصل الوجـدانى أن تتـفهم مـشاعـر الآخر .. أن تحس به .. أن تقف على انفـعاله في هذه اللحظة .. أن تضع نفـسك مكانه .. أن ترى من زاويتـه . أن تدخل قـدمـيك فى حذائه بل تدخل قرون استشـعار وجدانك لتتحسس جدران وجدانه ولترى حـركة انفعالاته ولتـكشف بواعث ودوافع سلوكه .. بدون ذلك لن تستطيع أن تقدر رؤية الآخر للأشياء وتقديره لها وموقفه منها .. بدون ذلك لن تسـتطيع الوصول إلى عقله والتفـاوض معه والتأثير عليه .. بدون ذلك لن تستطيع أن تعملا معا من أجل هدف واحد .. بدون ذلك سيلحق بكما معا الضرر وأيضا سيلحق الضرر بالجماعة أو الفريق .

وأكثر ما يسعد الإنسان أن يجد شخصا آخر وقد تفهم موقفه، وشخص انفعالاته واطلع على بواعثه ودوافعه فقدر سلوكه .

إذا فهمتنى فأنت قريب منى .. إذا شعرت بى فأنت جزء منى .. وإذا صرت جزءا منى فإننا نستطيع أن نتحاور ونلتقى ونتفق .

سؤال : كيف تفتح طريقا لقلوب الناس .

جواب . تفهم وجدانهم وقدر رؤيتهم .

(ب) التفاعل فى الإنصات :

الإنصات فعل إيجابى وفعل مؤثر .. الإنصات ينقل إلى الطرف الآخر معنى أساسيا وهو أننى فى هذه اللحظة ملكك .. كلى لك .. إذنى وعقلى وقلبى وأيضا جسدى .. الإنصات الصحيح الفعال هو عطاء كامل .

والإنصات لا بد أن يصاحبه انفعال .. أى أن ما أسمعه منك يحركنى من الداخلى .. يجعلنى انفعل وأتأثر وأفكر .. يجعلنى انتقل إلى داخلك لأعيش دقائق أحاسيسك لأن الأمر يهمنى .. يهمنى .. يهمنى جدا .

الإنصات الصحيح معناه أنك تهمنى جدا أو على الأقل يهمنى أمرك أو على أقل القليل يهمنى ما تقول .

الاهتمام هو الذى يخلق معنى لتواصلنا .. والاهتمام يكون فى البداية عن طريق الإنصات الإيجابى الواعى المخلص ثم عن طريق العقل .. والفعل الصحيح لابد أن يسبقه إنصات صحيح .. والإنصات الصحيح لابد أن يصاحبه انفعال .. والانفعال يستبين على الوجه وفى نظرة العينين وفى نبرة الصوت الذى يقاطع من وقت لآخر لإظهار تعجب أو تأثر وتحفيز لمزيد من الإيضاح ، بل إن حركات اليدين وحركات الجسم كله تساهم فى صحة وفاعلية الإنصات .

لكى تتواصل جيدا ، ولكى تكون فعالا ومؤثرا انصت جيدا .. انصت بإخلاص لكى يصل انصاتك للطرف الآخر .. فالإنصات ينقل معنى مثلما تفعل الكلمات .. وإذا أنصت بإخلاص امتلكت من أمامك .. وإذا امتلكته نجحت العلاقة على المستوى الشخصى الإنسانى وعلى المستوى المهنى والمادى .

تعلم كيف تنصت .. حاول أن تكتسب هذه المهارة .. انصت بقلبك وذهنك أى بوجدانك وأفكارك .. تعلم أكثر درجات التركيز أثناء الإنصات .. انظر فى عين محدثك وأنت تنصت إليه . دع مشاعرك لتظهر على وجهك بتلقائية . حاول بأى طريقة أن تظهر انفعالك بما يقول الطرف الآخر عن طريق مقاطعات لفظية تنقل دفء إحساسك واهتمامك .. حث الطرف الآخر على مزيد من الإطالة والشرح والتفصيل حتى يفرغ ما عنده .. فإذا ما فعل استراح واطمأن إلى أنه استطاع أن ينقل لك كل شىء وإنك استوعبت كل شىء .

سؤال : كيف تغزو إنسانا ؟

جواب : انصت إليه .

(حـ) تعاطف ومشاركة وجدانية :

قمة ارتباط إنسان بإنسان تتحقق إذا كان هناك مشاركة وجدانية ، أى زوال الحدود والفواصل .. أى تداخل وتشابك المشاعر .. أى النفاذ من القفص الصدرى والوصول إلى القلب بل كل الباطن والتفاعل إيجابيا معه تعاطفا وتأثرا وإدراكا كاملا للمشاعر وخاصة المضطربة المتألمة .

والتعاطف درجة والمشاركة الوجدانية درجة أعلى .. التعاطف معناه أننى أشعر من أجلك أما المشاركة فمعناها أننى أتألم معك .. أشعر مثلما تشعر .. والمشاركة هى قمة التواصل الإنسانى .. قمة الإحساس بالبشر .. قمة الإنسانية .. قمة السمو الوجدانى .. والمشاركة أمر صعب ومجهد ولكنه مقصور على من تحب والأقرباء والأصدقاء .. وقد تتسع الدائرة لبعض الناس فتشمل الإنسان فى أى مكان فى العالم .. أى إنسان يتألم .

وعلى المستوى المهنى فالتعاطف يكفى .. التعاطف يعنى رقة الشعور ورقيه .

يكفينى تعاطفك .. فهذا يعنى أنك تشعر بى ، وتدرك موقفى وظروفى ، وتقدر كيف أتألم وبذا ستكون أقدر على مساعدتى ومساندتى ، وسنكون أقدر معا على النجاح الإنسانى المشترك ، وستتعدى العلاقة بينى وبينك البعد المهنى البحت وسترقى إلى البعد الشخصى الإنسانى الوجدانى وهكذا سنكون أكثر فاعلية وأكثر تأثيرا وأكثر نجاحا .

إن التعاطف معناه الخروج من الدائرة الشخصية .. معناه كسر الحواجز الخرسانية التى تبعد الإنسان عن الإنسان .. معناه التخلى عن الأنانية .. معناه أن تكره لأخيك ما تكره لنفسك .. معناه أنك على استعداد لأن تضحى وتعطى وتؤثر .

لا تواصل وجدانى بدون تعاطف ومشاركة .

(د) كياسة فى الاستجابات للغير :

نحن هنا لا نتحدث عن الأخـذ والعطاء ذلك القانون الأزلى قدم الحيـاة نفسهـا ولكن نتحدث عن نـوعية خـاصة من البشـر لديها شعـور عال يسمح لهـا بالإحساس الدقيق والـسريع لاحتيـاجات الطرف الآخر فـيلبيهـا فوريا بسعـادة وإخلاص .. إن لديهم حب الاهتمام بالغيـر ورعايتهم والسهر على راحتـهم وتقديم المساعدة لهم إذا احـتاجـوها .. هؤلاء الناس سخـرهم الله لقضـاء حاجـات الناس .. إنهم كالجنود التى تسهـر على الحدود للدفاع عن الوطن مضحية براحتها وأرواحها .

وذلك بالقطع تصـور مثـالى ولكنه ليس نادر الوجـود .. ولكن الصورة المـتوازنة المعقـولة هو أننا نطلب منك أن تتـفهم حـاجات وتوقـعـات الناس من حـولك فى دائرة المـقربـين إليك وفى دائرة عملك وفى الدائرة الأوسع التى تشمل كل الناس بمـا فيهم الغرباء من عـابرى السـبـيل . المطلوب منك درجـة أعلى من الإحـسـاس بالآخرين والاهتمام بأمـرهم .. عليك أنت أن ترصد هذه الحاجات وتبحث عن امكانية مـساعدتهم وأن تقدم إليهم ما يحـتاجونه وأن تقضى حـوائجهم .. إذن الأمر يحـتاج إلى مبـادرتك .. أى أن تبدأ أنت . أن تتطوع .. ولا تشعرن أحدا بتفضلك عليه .. إن أسوأ شىء هو أن تتبع مساعدتك بالمن .. إن ذلك يخلق رد فعل عكسيا تجاهك لأن هذا معناه أنك تريد أن تُشـعر الآخر بذل الحاجـة .. والإنسـان يكره من يذله ويتـعـالى عليـه ويمن عليه .. يـنشأ لدى الإنسـان صراع بين تيارين من المشاعر المتناقضة من الامتنان والكراهية .

نريدك أن تبادر بتقديم المساعدة من باب الواجب والحب .. من باب إنسانيتك .. من باب مشاركتك للناس وتعاطفك معهم .

إذن من المهم أن تبادر أنت .. ومن المهم أيضا أن تقدم مساعدتك بحب وأن تحافظ على كرامة ومشاعر من تقدم له يد العون .

إن ذلك يساعد على خلق رابطة متينة بينك وبين الناس . ويجعلك مصدرا للسرور والطمأنينة ومصدرا للثقة . إن ذلك يقلل من المواجهات الحادة والتوترات ويمحو حالة التحفز .. بل إن ذلك يشيع روح المودة بين الناس القريبين والبعيدين .

أما فى مجال العمل فأنت تتعامل مع رؤساء ومرءوسين وزملاء وقد تتعامل أيضا مع عملاء .

والرئيس الحقيقى هو الذى يتفهم حاجات وتوقعات مرءوسيه .. هو الذى يستطيع أن يتحسس وجدانهم .. بل ويستطيع أن يقرأ أفكارهم ويرى أحلامهم .. ليس فقط حاجاتهم الخاصة ولكن أيضا حاجاتهم وتوقعاتهم المتعلقة بأدائهم للعمل .. إنها الرؤية الإنسانية والمهنية التى تساعده وتعينه على اتخاذ القرارات الصحيحة التى ترفع من الكفاءة والإنتاجية والجودة وفى نفس الوقت تحقق الإرضاء المادى والمعنوى للمرءوسين .

تلك هى نفاذية الرئيس ورؤيته التى تتسم بالعمق والحس الإنسانى الرفيع والخبرة المهنية المتميزة .

والرئيس الحقيقى هو الذى يستوعب وجهة نظر زملائه

ومـرءوسيـه ويستـمع إليهم بـاهتمـام بالغ .. وهو الذى يرى فى اختلاف الآراء والمعتقدات فرصة للحوار وليس مشكلة للمواجهة .. العظيم هو الـذى يحتـرم الرأى المخـالف لرأيه .. الـعظيم هو الذى يدرس بعناية هذا الرأى المخـتلف .. والأعظم هو الذى يـتيح لهـذا الرأى المعـارض أن يعـلن ويُسـتـمع له وأن يطرحـه لـلمناقـشـة الموضوعية دون تحيز من أجل الوصـول للحقيقة .. وبعض الناس يتولون مـهمة شرح وتوصـيل وجهة النظر المخـالفة لرأيهم لا أن يكبتـوها ويحاربوها وذلك تعبـير عن النضـوج الوجدانى والفطنة الوجدانية والموضوعية والإخلاص وحب الحـقيقة وتقديم الصالح العام .

إن احتـرام الاختـلاف قيـمة أخـلاقيـة يتربى الإنسـان عليـها وتُغرس فيه منذ الصـغر ويتم تدعيمها بأسلوب التـعليم والتنشئة والمناخ العام .. وتلك هى القاعدة الأساسـية للديمقراطية .. وعلينا أيضـا أن نحتـرم فكر من يختلفـون عنا عقـائديا ، والاحتـرام كل الاحتـرام لمناهج البحث والتـفكير التى تقوم عـلى أساس علمى .. وبذلك نكون قـد فهمنا تمـاما قواعـد اللعبـة سواءً على المسـتوى الشخـصى أو داخل الجمـاعات والمؤسـسات والتنظيـمات .. وأهم ما فى هذه القواعد ألا نتحيز لأطراف على حساب غيرهم .

إن أكثر ما يثير النفوس وينشر البغضاء ويزيد من العداوة هو الإحسـاس بالظلم .. وهذا الظلم يؤدى إلى شعـور عام بالإحـباط تتولد عنه عدوانيـة سافرة أو سلبية تحطم الجسـور وتمحو الثقة وتشل حـركة العـمل والتـقدم .. وهذا يدل عـلى انعدام التـواصل الوجدانى .

ذلك التواصل الوجدانى الذى هو إحدى الحلقات الثلاث فى منظومة فطنة الوجدان يقوم على أربع دعائم .

(أ) تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم .

(ب) تفاعل فى الإنصات .

(حـ) تعاطف ومشاركة وجدانية .

(د) كياسة فى الاستجابة للغير .

٢- التأثير الوجدانى

(أ) حجة قوية فى الإقناع :

التأثير بمعنى إحداث تغيير فى أفكار وقناعات وبالتالى سلوك الطرف الآخر .. والإنسان فى رحلة تواصله مع الآخرين يؤثر ويتأثر .. ذلك هو التواصل الديناميكى بين البشر .. والتواجد الحقيقى للإنسان على الخريطة البشرية يتحقق بقدرته على التأثير .. فهو ذلك الإنسان الذى يمتلك مداخل قوية لإحداث تأثير فى قناعات الغير .. هو ذلك الإنسان الذى يحرك المياه الراكدة .. وهو ذلك الإنسان الذى يقف فى وجه التيارات الخاطئة .. وهو ذلك الإنسان الذى يبعث روحا جديدة من خلال فكر جديد متقدم ، وهو ذلك الإنسان الذى يزلزل الأفكار القديمة البالية التى لا تتلاءم مع روح العصر ودرجة تقدمه .

وهو لا يستطيع أن يكون له هذا التأثير الإيجابى إلا إذا كانت لديه مهارات عالية فى كسب الآخرين لصفه .. ولن تستطيع أن

تكسب الآخرين لصفك إلا إذا نجحت فى بناء قاعدة من الثقة المتبادلة وأن تتصف بالإخلاص والحيادية والموضوعية والمهارة المهنية وأن تكون قادرا على النفاذ إلى القلوب بمودتك وإنسانيتك .

إذن لابد من هذا الرصيد لكى تكسب الآخرين فى صفك دون حتى أن تطلب منهم أن يؤيدوك .. ستجدهم تلقائيا يلتفون حولك ويدعمون وجهة نظرك ويلتزمون بخططك .

ليس صعبا أن تكون لديك مهارات كسب الآخرين لصفك .. سمعتك وتاريخك يشفعان لك .

والإنسان الذى لديه قدرة على التأثير والتغيير والزلزلة يستخدم منهجا فى الإقناع يتفاعل مع منطق تفكير الطرف المقابل .. وهذا معناه أنك قبل أن تجلس إلى مائدة المفاوضات أو قبل أن تعد حديثا لتلقيه او قبل أن تعرض رأيا أو وجهة نظر أو خطة أو قبل أن تعرض بضاعتك عليك أن تقرأ ملفا عن الطرف الآخر يحتوى على منهجه فى التفكير ، وعقائده ، واهتماماته ، وثقافته ، وخلفيته الاجتماعية ، وميوله واتجاهاته السياسية ، هواياته وتفضيلاته ، وإذا أمكن أيضا أن تكون لديك فكرة عن حياته الخاصة . وبذلك يكون الطرف المقابل كالكتاب المفتوح تقرأه بسهولة .. فإذا قرأته تستطيع أن تبدأ من نقطة قريبة إلى وجدانه .. تبدأ من نقطة تحركه عاطفيا وإنسانيا .. تبدأ من عند نقط الإثارة التى تحقق أحاسيس سارة ولذيذة أى تجلب السرور واللذة .. كما يجب أن تتحدث بلغة يفهمها تتلاءم مع خلفيته التعليمية والثقافية .. وعليك أيضا ألا تنتقد أو تسخر من خلفيته

الاجتماعية والحضارية بل تمتدح ما يستحق أن يمتدح فيها .. وحاول أن تستخدم منهجه فى التفكير والذى يساعده على الاقتناع واستخدم أيضا منطقه .. وأحيانا يكون للإنسان منطقه الخاص .. هذا المنطق الخاص ينبثق من خبرات معينة فى حياة الإنسان ساعدته على بناء المفاهيم والمعتقدات والمنهج وأسلوب الحياة .

لن تستطيع أن تنجح فى التأثير على الطرف المقابل إلا إذا استخدمت منهجا فى الإقناع يتفاعل مع منطق تفكير الطرف المقابل .

ولابد من الاستعانة بالتأثير الشخصى وتلك مهارة وجدانية عالية .. وهذا معناه أن شخصك أنت ، وأسلوبك أنت ، وطريقتك أنت ، وشكلك أنت ، وصوتك أنت ، ومظهرك أنت ، وتعبيرات وجهك أنت ، وابتسامتك أنت ، كل ذلك كان له تأثير ودور فى الإقناع ، إنه أنت .. أنت بلحمك ودمك .. أنت وليس شخصا آخر غيرك .. ولو أن شخصا آخر غيرك أنت عرض نفس الفكرة وبنفس الأسلوب والطريقة فإنه لن يصل إلى ما ستصل أنت إليه من إقناع وتأثير فى الطرف الآخر .

إن ذلك التأثير الشخصى المباشر يكون له فى أحيان كثيرة أكبر الأثر فى أى اتفاق تجارى أو سياسى أو إنسانى .

ولابد من أن يكون أسلوب عرض الفكرة أو الرأى أو المشروع أو الاقتراح مشوقا وأن تستعين بأساليب عرض تكون مؤثرة .. وأحيانا يكون ضروريا أن تلجأ إلى أساليب عرض متطورة وغير

مألوفة مستخدما التقدم التكنولوجى وذلك سيكون أكثر إقناعا وخاصة إذا كان الطرف المقابل على درجة متقدمة من العلم والثقافة .

إن كل ما سبق سوف يساعدك على التأثير والإقناع بشرط أن تكون أنت نفسك .. على طبيعتك .

لا تلعب أدوارا ، ولا تصطنع مواقف ، ولا تلبس قناعا ولا تضع زواقا ، ولا تتجمل بل كن على حقيقتك .. وذلك أقوى شيء يوحى بالثقة والطمأنينة ويبنى الجسور الإنسانية مع الغير ويساعد على عرض ما هو موضوعى ومفيد .

(ب) حسم إيجابى للصراع :

القائد الحقيقى هو معالج للصراعات وليس مثيرا لها .. وتلك إحدى مواهب التأثير الوجدانى .. وهى قدرته على التفاوض وحل النزاعات وتعارض المصالح .. وذلك تأثير بناء يعطى الفرصة للتفرغ للتنمية والإبداع بدلا من إضاعة الوقت والطاقة فى التحفز ورسم الخطط العدوانية ، والرد على العدوان وأخذ المبادأة فى الاعتداء ، وتقوية الحصون .. القائد الحقيقى هو الذى يعالج المواقف المتوترة بدبلوماسية وكياسة .

إن الانفعال الغاضب الفورى نتيجة لموقف استفزازى من الطرف الآخر (متعمد أو غير متعمد) يؤدى إلى تعميق المشكلة وإشعال الصراع أكثر وأكثر .

القائد الحقيقى هو الذى يحتفظ بهدوئه ويميل تفكيره إلى

الجانب الإيجابى البناء ، ويتجه تفكيره فورا إلى احتواء الأزمة وتهدئة النفوس وتنقية الأجواء بعيدا عن الإدعاءات الكاذبة للبطولة والشجاعة والحزم .

والقائد الحقيقى مثل مكتشف الألغام لديه جهاز حساس يستشعر به الخطر عن بعد وبذلك يشعر بالمصادر المحتملة للصراعات ويعمل على إبطال مفعولها .. وهو أسلوب وقائى فعال قبل وقوع الكارثة .. وعادة ما تكون الأساليب الوقائية أقل تكلفة من المواجهة المباشرة حيال وقوع الأزمة .. وهنا يستعين القائد بشخصه أى بتأثيره المباشر فيأخذ مبادرات ومواقف إيجابية تتسم بالود والتفهم والموضوعية والاستعداد لبعض التنازلات والوصول إلى حلول عادلة ترضى الطرفين .. أى يسعى دائما لتحقيق الكسب لطرفى النزاع إيمانا منه بأن أحدا لا يقبل الهزيمة .. وأن هزيمة الطرف المقابل أو حتى الخصم ليست فى صالحه لأنها تزيد من عدوانيته وعداوته وتعقد المشكلة أكثر وأكثر .. بل عليه أن يساعد الطرف المقابل أو حتى الخصم على تحقيق مكسب يرضيه حتى يمتص عدوانيته تماما .

إن ذلك القائد الموهوب قادر على أن يصل إلى مثل هذه الحلول ويقنع الطرف الآخر بها .. هذا القائد يشجع على الحوار والمناقشات المفتوحة ولا يعمل فى السر أو الخفاء بل كل شىء لديه معلن شفاف وواضح وتحت الشمس أى فى عز النهار كما أن استراتيجيته واضحة وثابتة وهى حل تعارض المصالح .

هناك رئيس عمل معروف عنه إشعال النيران وتعميق المشاكل وإثارة الصراعات .

وهناك زوج له نفس الصفات .. وهناك شريك أو زميل أو جار له نفس الأسلوب فى التعامل مع المواقف الملتهبة .. وذلك الأسلوب فى النهاية يؤدى إلى الانفجار والخراب وضياع الوقت والجهد والطاقة .

وهناك قائد أو زوج أو زميل أو جار ينتهج الأسلوب التوافقى لحل الصراعات والذى يتسم بالآتى :

- معالجة المواقف المتوترة بدبلوماسية وكياسة .

- يشعر بالمصادر المحتملة للصراعات ويعمل على إبطال مفعولها .

- يشجع على الحوار والمناقشات المفتوحة .

- ينظم الحلول التى تحقق الكسب لطرفى الصراع .

- يستخدم استراتيجيات مختلفة ولكن واضحة فى حل تعارض المصالح .

(حـ) القدوة فى القيادة الميدانية :

القائد التقليدى يقف على رأس الفريق فى المقدمة .. ولكن القائد الحديث يقف فى الوسط ليلتفوا من حوله لأن له وظيفة هامة لا تتحقق إلا إذا وقف فى الوسط وهى بث الحماس فى النفوس ولذا يجب أن يدير رأسه فى كل الاتجاهات وأن تلتقى عيناه مع كل عين وأن يرى كل فرد من أفراد الفريق وجه القائد عن قرب وهو مشحون بالانفعالات وأن يسمع صوته وهو يوحد القلوب والعقول .

وتلك هى صفات القائد الذى يتمتع بالفطنة الوجدانية .. إنه يوحد رؤية الأفراد وفرق العمل حول قيم مشتركة ومهام للإنجاز ..

وكيف يفعل ذلك بدون حماس ؟ كيف ذلك بدون تأثير ونفاذ ؟

القائد الحقيقى هو مصدر إشعاع وحماس .. هو قيمة عليا فى حد ذاته وقيمة إنسانية وأخلاقية وهاد للقيم المرتبطة بالعمل ، الإخلاص والإتقان والإبداع والأمانة والجودة .. وهو الذى يجمع الطاقات حول هدف مشترك .. أهداف كبرى عامة وأهداف مباشرة والأهداف الكبرى مثل تحرير الوطن ، زيادة التنمية ، رفع مستوى المعيشة .. والأهداف المباشرة مثل الجودة والإتقان والإبداع من أجل مستوى أعلى فى الإنتاج أو فى تقديم الخدمات صحية أو تعليمية .. إلخ .

وهذا القائد يتمتع بمرونة عالية فى سرعة تشخيص الموقف والتعرف على مصادره وعناصره ومعطياته وطرق التعامل مع المستجدات وسرعة تغيير التكتيك دون أن يتعارض ذلك مع الاستراتيجية العامة ودون أن يبعدنا ذلك عن الهدف الرئيسى والحقيقى .

والقائد الحقيقى لابد أن يكون قدوة .. نموذجا يحتذى .. عظيما رفيع الشأن عالى المكانة خلقيا وإنسانيا وإخلاصا وتفانيا فى العمل .

وإذا كنا تكلمنا عن القائد فى العمل فنحن نعنى أى مسئول فى أى موقع ، ونعنى أى علاقة إنسانية ، ونعنى أى تجمع إنسانى

حتى ولو كانت أسرة مكونة من أربعة أفراد .

ولا يهم هنا اللقب بقدر ما يهمنا قدرة القيادة حتى فى الشخص العادى أو الشخص الذى لا يتحمل المسئولية الأولى .

ولذا فالقائد ليس بالضرورة أن يحمل لقب قائد . وذلك هو القائد الوجدانى أو القائد الذى يتمتع بفطنة الوجدان والذى يجب - تلخيصا - أن يتميز بالآتى :

– أن يكون مصدرا لحماس وتوجيه الأشخاص وفرق العمل نحو الهدف .

– قدرة جاهزة لقيادة المواقف عند الضرورة بصرف النظر عن الألقاب .. إذ قد تحتم الظروف انبثاق قائد لحظة الاحتياج لقائد .

– يوجه إنجاز الأفراد وفرق العمل باتجاه تحقيق الأهداف .

– يقود الآخرين من خلال ممارسة القدوة فيما يطلب من الغير تقديمه .

– يتبع نمطا مرنا فى القيادة يعتمد على تشخيص جيد لعناصر الموقف القيادى ودرجة استعدادات المرءوسين أو الذين يشملهم برعايته كأسرته أو أقاربه أو أصدقائه .

(د) ريادة فى التغيير وحسن إدراته :

التغيير .. التغيير .. التغيير..

– التغيير للتطور .

– التغيير للإبداع .

- التغيير للمواءمة مع التقدمْ .

- لا تمضى حياة إلى الأفضل بدون تغيير ، سواء على المستوى العام أو المستوى الشخص .. سواء فى العمل أو فى البيت .. بل إن الحياة تقوم على التغيير .. أى التقدم للإمام .. أى النهوض لأعلى .. أى الانتقال من حال إلى حال أحسن .. إنها الحركة .. والحركة ضد الموت وضد الجمود وضد التخلف وضد الرجوع للوراء .

والإنسان الفطن وجدانيا يكره الموت والجمود والسكون .. الإنسان الفطن وجدانيا .. إنسان مبدع خلاق .. ولهذا فهو يأخذ المبادرة بالتغيير .. هو الذى يرى فيدرك فيشعر فيتحرك .. يبدأ .. يكون الأول .. يكون المثل .. يقود .. يغير فيضيف فيبدع .. وبالتالى فهو يوفر النموذج العملى أمام الغير لما يتوقعه منهم فى التغيير .. أى يبعث روح التغيير فى الجميع .. لا يحثهم فقط على العمل وإنما يحثهم على متابعة التقدم ونقد الواقع وإعمال العقل فى رؤية جديدة وإضافة تحمل معنى التطور وتكون أنفع .

والحث على التغيير يحتاج إلى قيادة معنوية .. إلى بث الأفكار .. والحث على الإيمان بها .. إلى تحريك الروح وتنشيط القلب وشرح النفس .. إنها المواجهة للواقع .. إنه إدارك الحاجة للتغيير .. ويصبح التغيير ضرورة حتمية .

بعض الناس يقاومون التغيير .. يرفضون التطور .. يفضلون السكون وعدم الحركة . إما عن عدم فطنة أو جهل أو كسل أو لامبالاة أو عدم انتماء .. وتكون المواجهة معهم عنيفة تصل إلى

حد الحرب والتخريب وخاصة فى مجال العمل :

والأمر يحتاج إلى كياسة .. إلى مواجهة هادئة .. إلى إحداث تغيير فيهم شخصيا .. كيف نستدرجهم إلى الإيمان بأهمية التغيير .. كيف نجعلهم يأخذون زمام المبادرة .. كيف نجعلهم يعتقدون أنهم وراء التغيير والتطور والإبداع .. كيف لا ندينهم بالرجعية والتخلف .

احذر المواجهة الحادة مع التقليديين والمحافظين .. قد يكون لهم منطقهم الخاص ورؤيتهم الخاصة .. قد تكون قدراتهم محدودة .. كما أن التغيير قد يحدث اضطرابا شديدا لديهم ولا يستطيعون مواكبته .. إذن الأمر يحتاج إلى كياسة حتى لا نحولهم إلى أعداء يضعون العقبات أمام التطور والتقدم .

والتغيير يجب أن يشمل أيضا الحياة الشخصية لتكون متجددة تبعث على مزيد من النشاط والحماس والتفاؤل وحب الحياة .

التغيير هو المضاد الحقيقى للملل فى الحياة الشخصية .

والملل يصاحب السكون . ويصاحب الإبقاء على أوضاع معينة مددا طويلة ، ويصاحب الالتزام بنفس أسلوب الحياة وبنفس طريقة إدارتها ولهذا يظل الإنسان واقفا مكانه فيمل دون أن يدرى .. وهنا الخطورة إذ يتسرب الملل إلى نفوسنا دون أن نشعر .. وتدريجيا نفقد الحماس .. وتدريجيا تتبخر الطاقة .. وتدريجيا نفقد الرغبة .. والملل يتحول إلى ضجر ، والضجر يتحول إلى عصبية وسهولة استثارة ثم عدوانية فتفسد الحياة .

إن أى تغيير بسيط يمتص كل هذه المشاعر السلبية .. مجرد تغيير المكان الذى اعتاد الإنسان أن يجلس فيه .. تغيير طريق الذهاب للعمل .. تغيير نوع الأحاديث التى اعتاد عليها .. تغيير أماكن التنزه والترويح .. تغيير الألوان المعتادة .. تغيير شكل الملابس .. إضافة اهتمام جديد أو هواية جديدة .. طريقة مستحدثة لممارسة العمل .. إعداد مفاجآت تسر الطرف الآخر .. طرح أفكار غير متوقعة .. البحث عن الأفكار الجديدة وتداولها .

إن الإنسان يكون مؤثرا فى الحياة ومؤثرا فى الآخرين إذا أخذ زمام المبادرة بالتغيير . الجامدون والمتجمدون لا يؤثرون بل يشيعون البرودة .

لكى تكون مؤثرا لا يكفى إيمانك بالتغيير ولكن لابد أن تأخذ زمام المبادرة وأن تتمتع بالقدرات التالية :

– أن تزيل العقبات بكياسة حين تدرك الحاجة للتغيير بينما الآخرون يعارضونك .

– أن تكون لك شجاعة مواجهة الأمر الواقع الذى يميل إلى المحافظة .

– أن تتمتع بروح معنوية قائدة تجعل الجميع يلتفون حولك من أجل إحداث التغيير .

– أن تكون أنت فى حد ذاتك نموذجا عمليا أمام الغير لما تتوقعه منهم فى التغيير .

وبذلك تكون قد امتلكت إحدى قدرات التأثير الوجدانى ..

والتـأثير الوجـدانى هو إحدى الحلقـات الثلاث فى منظومـة فطنة الوجدان .

(هـ) بناء جسور الوفاق وتدعيم روح الفريق :

حـينما تكتـمل منظومة فـطنة الوجدان لدى إنسـان ، وحينمـا يتحلى بالذكاء العاطفى فإنه سوف يلعب دورا مهما فى الحياة فى تجمـيع قلوب الناس وبناء جسـور المودة والمحبة بينـهم والتأليف بين أرواحهم . وسيـكون بذلك عمله قريبا من عمـل الأنبياء الذين ينشـرون المحـبـة ويزرعون الود .. هـذه مهـمـة الإنسـان الفطن وجدانيا فى الحـياة .. وهذه هى روعة الإنسان الفـطن وجدانيا .. إنه شـجرة حب وارفـة تطرح ثمـارا تغـذى القلب والروح وتنقى النفس وتمد ظلال الرحمة والأمان والاستقرار والسكينة .

ونجـاح أى عمل جـمـاعى يعـتمـد على روح الفـريق .. وروح الفريق تصل إلى أوج حيـويتها بالمودة فتصبح قـوة فعالة وطاقة متـجددة فى اتجاه تحقـيق الهدف على أعلى مستـوى ودرجة من الجودة والإتقان بل والإبداع أيضا .

والوجه الآخر للمـودة هو الاحترام .. والاحترام مـعناه التقدير للقيمة .. الاحتـرام معناه النظرة للإنسان على أنه شىء قيم ونافع ومفيد ويتمتع بميـزات هامة ومطلوبة وضرورية ولا استغناء عنه كعضـو هام فى الفريق له ذاتيته وله دوره وله كيـانه المتفرد ولذا وجب الحفاظ عليه ورعايته وإظهار القبول له والترحيب به وتقدير ما يقدمـه من عمل للمجموعـة .. وهذا شىء هام جدا لا أن يضيع الإنسـان فى زحـمة تعدد أفـراد الجماعـة والفريق ويضيع جـهده

ولا أحـد يدرى به .. إن ذلك هو مـا يحطم روح الفريـق ويفقـدها بعض قدرات بعض أعضائها ..

فى الفريق الكبير ، مهما كبر حجمه ، لابد أن يشعر كل عضو فيه بأهميته ومكانته وتفرده ودوره الهام .. يشعر بالترحيب والتقدير .. هذا هو المعنى الحقيقى للاحترم والذى لا يتجزء ولا ينفصل عن روح المحبة والمودة التى يجب أن تشيع بين الفريق وتربط ما بين أفراده وتقيم الجسور بينهم .

بعض الأفراد لهم هذه القدرة القيادية الهائلة وهذه الطاقة الإشعاعية المنيرة المدفئة ولكن ثمة إناسا آخرين قادرين على بث روح الفرقة وتشتيت الجهود ، وإضعاف النفوس وتنشيط الصراعات فيتحول أى مكان عمل إلى مسرح عمليات حربية من هجوم ودفاع فيضيع الطريق إلى الهدف بسبب التعب والإعياء وعدم التفرغ .. ونظرية « فرق تسد » مازالت هى النظرية الصائبة والصالحة لدى بعض القيادات حتى يحكموا زمام السيطرة على مرءوسيهم حتى ولو كان ذلك على حساب تحقيق الهدف .

القيادة الحكيمة والتى تتمتع بفطنة الوجدان هى التى تعظم المنفعة من العمل الجماعى ولذا فهى تدعى شبكة العلاقات غير الرسمية داخل جماعة العمل وتحرص على إنشاء علاقات مودة قائمة على الاحترام المتبادل مع أفراد الجماعة كما تحرص على اكتشاف ورعاية الفرص الممكنة لبناء جسور التعاون داخل وخارج العمل مع إظهار القدوة والنموذج الواضح للاحترام والمساعدة والتعاون .

أما المستوى الأعمق والمغزى الحقيقى الذى يهدف إليه مثل هؤلاء القادة المحترمين الذين يتمتعون بفطنة الوجدان ويكون لهم هذا التأثير الإيجابى على فريق العمل هو بناء شخصية خاصة مميزة للفريق ، شخصية متميزة تتمتع بالاحترام ويعرف عنها الكفاءة العالية والمستوى الرفيع فى الأداء الخدمى وفى الإنتاج الجيد . هذه الشخصية الخاصة للفريق تصبح هى شخصية المؤسسة أو الشركة أو المعهد ويصبح مجرد ترديد الاسم يبعث على الفخر والاعتزاز وهذا يزيد من الانتماء والولاء ومن ثم التفانى .. وهذه هى عبقرية القائد الحكيم الفطن وجدانيا .

●●●

هكذا نكون قد أكملنا تصورنا الكامل عن فطنة الوجدان أى ذكاء العاطفة وأوضحنا أهميته فى حياتنا العامة والخاصة .. وبذلك نستطيع أن ندرك بسهولة خطورة الغباء الوجدانى أى ضحالة المشاعر وسطحية الإحساس .. فالإنسان الغبى وجدانيا هو إنسان تافه حتى وإن كان عبقريا فى أدائه المهنى ، وهو إنسان جاهل بالحياة حتى وإن جمع ثقافة العالم فى عقله ، وهو إنسان بارد حتى وإن بدا مشعا بزواقه وتجمله ، كما أنه إنسان أنانى ومغرور تعويضا عن إحساسه بالضآلة الداخلية . ناهيك عن الأضرار التى يلحقها بفريق العمل وبأسرته وبالمجتمع كله .. هو يشيع التوتر وعدم الطمأنينة والقلق ويدفع إلى حالة من التحفز ويعمق الصراعات ويشعل نيران الحقد والتحدى ويؤدى إلى تصادمات ومواجهات حادة .

ليس مهما فقط التفوق الأكاديمى والتميز والمهنى والخبرة العملية .. قد يكون ذلك مهما لتخطى العقبة ناحية الهدف ولكن الاستمرارية والإبداعية تعتمد على الهبة السماوية التى تسمى بذكاء العاطفة أو فطنة الوجدان .

النجاح الحقيقى بمعنى التأثير والتغيير يحتاج إلى وجدان .. مشاعر .. أحاسيس .. عاطفة .. يحتاج إلى قدرة غير محدودة على المودة .. يحتاج إلى قلب يشع الحب .. يحتاج إلى روح صافية ونفس نقية .

هكذا تستطيع أن تواجه الحياة .. تواجه الناس .. وأن تكون مواجهة تفضى إلى الخير .. إلى النجاح الحقيقى وليس الشكلى .

فطنة الوجدان تتكون من ثلاث حلقات تقود إحداها إلى الأخرى :

١ ـ النضوج الوجدانى .

٢ ـ التواصل الوجدانى .

٣ ـ التأثير الوجدانى .

ومعنى النضوج الوجدانى يتلخص فى العناصر الآتية :

- وعى وجدانى ذاتى دقيق وموضوعى .
- ضبط النفس .
- ضمير إيجابى .
- بصيرة صائبة .

- دافعية ذاتية للإنجاز .

والتواصل الوجدانى يتلخص فى العناصر الآتية :

- تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم
- تفاعل فى الإنصات .
- تعاطف ومشاركة وجدانية .
- كياسة في الاستجابات للغير.

والتاثير الوجدانى يتلخص في العناصر الآتية :

- حجة قوية فى الإقناع .
- حسم إيجابى للصراع .
- قدوة فى القيادة الميدانية الملتزمة بالْهَدَف .
- ريادة فى التغيير وحسن إدارته .
- بناء جسور الوفاق وتدعيم روح الفريق .

كـتـاب

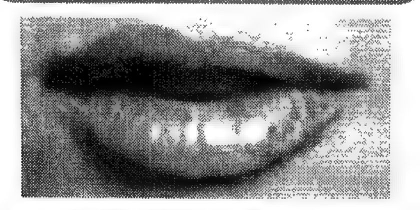


اليوم الطبى



أنـــواع

البشـــر



.. فى الفصلين السابقين كانت لنا تصورات عن مواجهة الحياة .. أى مواجهة البشر .. قد ترى أن بعض هذه التصورات مثالية وغير قابلة للتحقيق ، وأنت تقول ذلك من واقع خبرتك الشخصية فى الحياة ومع البشر ، وتستطيع أن تحكى لنا عن عشرات المواقف والتى حاولت فيها أن تكظم غيظك وأن تكبح جماح غضبك ولكنك لم تستطع ، وأنك فقدت السيطرة فى بعض المواقف نظراً لأن هؤلاء البشر قد أوصلوك إلى حالة من الاستفزاز فشلت معها كل النصائح التى سمعتها وكل الخطط المدروسة لاحتواء مثل هذه المواقف كما فشلت فيها استخدام خبراتك السابقة ربما فى مواقف مشابهة .

.. وقد ترى بعض البشر لا يمكن السيطرة عليهم إلا بالحزم الشديد لكى يخافوا ويلتزموا ولا يبغوا ولا يتعدوا الحدود اللائقة وأنك إذا تساهلت معهم وتركت لهم الحبل فإنهم يخرجون عن كل الحدود اللائقة ويجارون ويتجاوزون ويبغون ويعتدون ببجاحة منقطعة النظير ولا أمل فى ردهم عن غيهم والسيطرة عليهم إلا

بالحزم الشديد والذى يجب أن يصل إلى القسوة فى بعض الأحيان ..

.. وقد ترى أن البشر مختلفون إلى الحد الذى يجعلك لا تستطيع أن تلتزم بقواعد ثابتة لمواجهتهم والتعامل معهم .. ففى كل مرة تواجه موقفاً جديداً وأسلوباً جديداً مما يتطلب منك قدراً من المرونة يتيح لك أن تسلك بطريقة مختلفة لمواجهة الموقف ومواجهة هذا النوع بالذات من البشر .

.. وقد تقول أن الحياة تغيرت وأن الناس اختلفت وأن النظريات التى كانت صالحة وفعالة بالأمس لم تعد تصلح لليوم نظراً للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التى جعلت الناس أكثر مادية وتوحشية وأقل إنسانياً ورومانسياً ، وأن بعض القلوب أصابها التحجر وبعض النفوس أصابها الصدأ .

.. وقد تعترض على نظرية « فطنة الوجدان » متهما إياها بالإفراط فى حسن الظن بالبشر وبالتفاؤل الشديد فى امكانية إقامة علاقات إيجابية ومشبعة مع كل البشر وفى امكانية إحداث تغيير فى سلوك البشر إلى الأفضل إذا استطعنا أن نحتوى نزعاتهم وميولهم المتطرفة ، وقد ترى أن الوجدان قد تراجع دوره فى تحديد شكل ومستقبل العلاقات الإنسانية وأن الإنسان يجب أن يستعين بنوع آخر من الفطنة المكتسبة من خبرات مباشرة مع البشر تقضى بأن كل موقف مختلف عن الآخر وأن كل إنسان مختلف عن الآخر وأن الله قد خلق أنواعاً وإنماطاً من البشر لا يمكن حصرها وتحديدها وأن لكل إنسان نوازعه وميوله واتجاهاته وفلسفته وأسلوبه والتى قد تكون متطرفة أو شاذة مما

يؤدى إلى سلوك يخرج عن المألوف وينشذ عن المجتمع فيصطدم ويجرح ويؤذى ، وكما أن هناك اختلافا فى أنواع البشر فإن هناك اختلافا فى الدرجات داخل كل نوع . فالشر الخالص غير موجود من الناحية العملية كما أن الخير المطلق غير موجود من الناحية العملية وفى الممارسات اليومية .. وأن البشر موزعون مابين نقطتين تمثلان أقصى طرفى خط يسمى بالمتصل وهما نقطة الصفر ونقطة المائة وعند الصفر تنعدم الصفة وعند المائة تصل الصفة إلى أقصى صورها وأن الإنسان يعطى درجة من المائة فيقال مثلاً أن درجة الكرم عند هذا الإنسان تصل إلى ٥٠٪ أى أن موقعه فى منتصف الخط وأن درجته فى المرونة تصل إلى ٤٠٪ وأن درجته فى التحفظ والانطوائية تصل إلى ٦٠٪ ، وهكذا.

.. ولعلك ياصديقى وصلت إلى هذا من خلال خبراتك ومعايشتك مع ألوان وأنواع شتى من البشر ..

.. وهذا الاختلاف والتنوع الشديدان يجعلنا نعجز عن أن نضع قانونا ثابتا وعاما ، ويجعل من الصعب أيضاً وضع أسلوب واحد وثابت للتعامل مع البشر ويصبح من المستحيل أن نفرض عليك طريقة معينة فى رد الفعل إزاء مواقف معينة ..

.. هذا حقيقى ..

.. وهذا هى حكمة الله ..

.. حكمة الله فى خلقه للبشر بهذه الدرجة من التنوع والاختلاف بسبب العوامل الوراثية التى تجعل كل إنسان يرث صفات معينة وبدرجات معينة تختلف عن إنسان آخر ربما شقيقه والتى تجعل كل إنسان أيضاً يتعرض لظروف بيئية شديدة التباين

والاختلاف مع ظروف بيئية ينشأ فيها إنسان آخر .. والظروف البيئية تشتمل أيضاً على الثقافة السائدة ونوع الحضارة والتى تملى أساليب معينة فى التربية والتنشئة ..

.. إن كل إنسان هو محصلة إرثه الخاص من جينات الوراثة مضروباً فيه أو مضافاً إليه أو متفاعلاً مع ظروفه البيئية التى تربى فيها ..

إلا أن الخالق عز وجل جعل شكلاً عاماً للإنسان . جعل حدوداً وترك مساحة حرة . جعل إطارا وترك فراغا داخله، وهذه المساحة وذلك الفراغ يملأه الإنسان بمعرفته أى بإرادته ووعيه ولهذا يحاسب عليه . إنه الجزء المخير والذى يخضع لاختيارات الإنسان .

.. والبشر يتفاعلون ويتواجهون على مستويين :

المستوى الأول تمليه الطبيعة البشرية والثابتة لدى كل إنسان من ميول وأهواء وغرائز ورغبات وطموحات واحتياجات وفق برنامج نفسى إجتماعى بيولوجى يتحكم فى كل البشر سواء .

والمستوى الثانى تمليه إرادة الإنسان ومنشؤه تلك المساحة الحرة التى يحدد فيها الإنسان اختياراته وأسلوبه ومفاهيمه بوعى كامل وحرية مطلقة ورؤية خاصة وميول يمكن التحكم فيها وتوجيهها .

على المستوى الأول فالناس سواسية تصلح لهم القوانين العامة والنظريات العلمية .

أما على المستوى الثانى فالناس مختلفون ومتنوعون ولا يصلح معهم لمواجهتهم والتفاعل معهم إلا الخبرات الشخصية لكل إنسان

فى كل موقف ، وهذا يتطلب من الإنســان رد فعل مختلفـا وملائما مع كل موقف فى كل مرة ..

إلا أننا أيضاً حـاولنا أن نحصر هـذه المواقف المتعددة المخـتلفة التى يصنعها ذلك الجزء الحر الإرادى الواعى من الإنسان .

.. ومن خلال دراسات إحصائية مكثفة استطعنا أن نحدد أنماطاً للشخـصية الإنســانية تؤكد عـلى الاختلاف وتؤكـد على درجات الاختلاف .

.. إذن لكل شخـصية إطار عام وإطار خـاص .. أى دائرة أكبر تضعـه فى زمرة البشر أجـمعين وفى داخلها دائرة أصـغر تضم سماته الشخـصية إنسان متفـرد متميز هى نتاج تفـاعلات معينة وراثية وبيئية إلا أنها داخلة تحت سـيطرته ويستطيع التحكم فيها وتوجيهها .

.. وكل نمط شخـصية يضم بـعض السمات أو الصـفات .. أى الشخصية فى تكوينها النهائى هى محـصلة هذه السمات مجتمعة وأيضاً متفاعلة ومنصهرة لتصنع فى النهاية ذلك الشكل الإنسانى العام والخاص .

.. وفى الإطار العـام هناك حـد أقصى وحـد أدنى فى الحـدود الطبيعـية .. وإذا حدث تجاوز للحـد الأدنى أو الحد الأقصى نكون بذلك تعدينا ما هو طبـيعى وإنتقلنا إلى ما هو غير طـبيعى أو شاذ أو مرضى ، ولكى يكون الأمـر أكثر وضوحا نسـتطيع أن نضرب مثـلاً من الوظائف البيولوجـية للإنسان . فنسـبة السكر فى الدم عند الشخص الطبيعى (غـير المريض بداء السكر) تتراوح ما بين ٨٠ إلى ١٢٠ مـجم فى كل مـائة مللى من الدم . لاحظ هنا كلمـة

تتراوح وهى تعنى أن هناك مساحة أو حدودا لما هو طبيعى . النسبة ٨٠ طبيعية رغم أنها فى الحد الأدنى ، والنسبة ١٢٠ طبيعية رغم أنها فى الحد الأقصى ، وما بينهما أى ٩٠ ، ٩٥ ، ١٠٠ ، ١٠٥ وهكذا يعتبر طبيعيا .. ولكن ٧٠ معناها هبوط فى نسبة السكر بالدم لأسباب غير طبيعية وكذلك ١٣٠ معناها زيادة نسبة السكر بالدم لأسباب مرضية أحدها مرض السكر المعروف .

.. هذا هو ما نقصده حين نتحدث عن الاطار العام ، ولكن يستطيع الإنسان أن يمتنع عن أكل السكر إراديا فتهبط النسبة ويستطيع أن يتناول كميات كبيرة لا يستطيع الجسم أن يتعامل معها فتعلو النسبة ، وحتى إذا أصيب الإنسان بمرض السكر ومعناه عدم قدرة الجسم على التعامل مع السكر الذى يتناوله الإنسان فى الحدود الطبيعية فإن الإنسان يستطيع إذا أراد أن ينظم طعامه بما لا يرفع نسبة السكر كما أنه يستطيع - إذا أراد - أن يتناول عقاراً لزيادة قدرة الجسم على التعامل مع المواد السكرية التى يتناولها .

.. ونستطيع أن نعطى مثلاً آخر . العضلات مثلاً لها شكل تشريحى معين ودرجة معينة من النشاط الفسيولوجى . هذا ثابت وفى حدود معينة عند كل إنسان حسب طوله وحجمه ، ولكن يستطيع الإنسان بوعيه وإرادته أن يمارس نوعا من التمرينات الرياضية لزيادة حجم وكفاءة مجموعة معينة من العضلات فيختلف شكلها ويصير الإنسان أقوى . كما أنه يستطيع التوقف عن الحركة تماماً فتضمر العضلات .

.. من خلال كل ما سبق أردنا أن نوضح ماهو الاطار العام وما

هو الاطار الخاص للشخصية الإنسانية وأن فى الاطار الخاص تتداخل عوامل شتى لتحديد سمات خاصة وفريدة لكل إنسان تجعله مختلفاً عن أى إنسان آخر فيفكر ويشعر ويسلك بطريقة مختلفة وأن هذه الشخصية الإنسانية تتكون من مجموعة من السمات أى الصفات وأن سمات كل شخصية تنصهر مع بعضها البعض لتكون فى النهاية نمط الشخصية ، وأن هذه السمات فى كل خلطة موجودة بدرجات معينة تختلف من شخصية لأخرى ، وأن التطرف فى النسبة يؤدى إلى الخلل الذى تنشأ عنه المتاعب وتجعل مواجهة هذا الإنسان صعبة وتتطلب تغييراً فى خطة المواجهة حتى نقلل حجم الخسائر النفسية أو نتفاداها .

هؤلاء البشر المزعجون

.. ولنبدأ بداية تساهم أنت فيها عزيزى القارىء مساهمة أكثر إيجابية . أحضر ورقة وقلماً ثم حاول أن تتذكر أشخاصاً تسببوا فى معاناتك فى هذه الحياة .. تسببوا فى ألمك النفسى أو تسببوا فى إيذائك أو جعلوا هذه الحياة صعبة أمامك ووضعوا فى طريقك العراقيل . تذكر أشخاصاً لم تحبهم وآخرين كرهتهم وآخرين ابتعدت عنهم حتى تتفادى أى صلة بهم ..

.. ثم حاول أن تتذكر السبب الذى من أجله عانيت بشكل ما بسبب هؤلاء الناس والذى سيساعدك على تذكر السبب هو تذكرك للمواقف والمواجهات مع هؤلاء الناس .

ثم حاول أن تستخرج الصفة أو السمة السائدة التى كان لها علاقة مباشرة بهذا السلوك الغريب أو الطيب الذى صدر عن هؤلاء الناس ..

.. سجل هـذه السمات علـى الورق وتعال نقـرأها معاً .. فـلقد سجلت أنا شخصياً بعضاً من هذه السمات على الورق وسأعرض عليك الآن القائمـة وقارنها بمـا كتبت أنت ، وإذا كـان من الصعب عليك تحديد سـمة فباستطاعـتك أن تصف السلوك مستـخدماً أى تعبيرات تجدها مناسبة لتصف بها الموقف فمثلاً :

- أنـــانى
- نصـــاب
- مخـــادع
- كـــاذب
- بخيـــل
- عدوانى سافر
- مندفـــع
- مغـــرور
- استعراضى
- شديد الإعجاب بنفسه
- غير مهذب فى تعليقاته
- دائم النقد والتقليل من جهود الآخرين
- شكاك . سيىء الظن.
- المبـالغة والتهويل .
- دائم الشعور بالاضطهاد .
- لا يمكن الاعتماد عليه .
- سرعة التقلب المزاجى .
- العدوانية المستترة .

- النذالة والطعن من الظهر .
- النميمة وترديد الإشاعات وتأليفها .
- الغيرة الشديدة .
- التطرف الشديد والتحيز والتعصب .
- عدم المرونة وعدم القدرة على التكيف .

.. حاول الآن أن تتذكر بعض السمات الآخرى فى بعض البشر الذين قابلتهم فى حياتك ولم يحدث معهم مواجهات حادة ولكن هذه السمات ربما تسببت فى بعض الصعوبات فى مجال العمل أو فى مجال العلاقة الشخصية .. لقد حاولت مثلك ووجدت الآتى :

- الوسوسة .
- الدقة الشديدة إلى حد إعاقة العمل .
- التردد وعدم القدرة على إتخاذ القرار .
- تحاشى الناس تماماً .
- الانطوائية والتحفظ .
- الانبساطية الشديدة .
- الميل إلى الاكتئاب .
- الميل إلى المرح .
- شديد القلق .

.. نحن تحدثنا الآن عن سمات وليس أنماط الشخصية .. وتحديد نمط الشخصية يهم أكثر المتخصص الذى يستطيع أن يقوم بعملية التشخيص وربما يستعين بالاختبارات النفسية التى تساعد على تحديد نمط الشخصية ..

.. الذى يهم الإنسان المتخصص هو أن يعرف كيفية التعامل مع

موقف أو مواجـهة إنسان تسبب فى مشكلة أو نزاع بسـبب سمة متطرفة فى شخصية ..

.. إلا أن الإلمام بأنماط الشخصيات وسماتها سوف يساعد على تحديد خطة أو أسلوب للتعامـل مع هذا الإنسان ليس فى الحاضر فقط ولكن أيضاً فى المستقبـل وأيضاً تحديد شكل وحدود العلاقة بهذا الإنسان .

وفيما يتعلق بمستقبل العلاقة مع إنسان ما فقد تجد نفسك تسأل نفسك هذه الأسئلة والتى قد يكون من الصعب الإجابة عليها :

- هل هذه الفتاة تصلح زوجة لى ..؟
- هل أدخل فى شراكة مع هذا الإنسان ؟
- هل اتخذ هذا الشخص صديقاً .
- هل اسمح لابنتى بمصاحبة أو حتى مزاملة هذه الفتاة ..؟
- هل استمر فى التعامل مع هذا المحامى ؟
- هل أبيع شقتى وأستبدلها بأخرى . بسبب هذا الجار ؟
- هل هناك أمل فى أن ينصلح حال هذا الزميـل إذا استخدمت أسلوباً ودوداً مسالماً فى التعامل معه ..؟
- هل أقرض هذا الإنسان ؟
- هل أسمح لهذا الإنسان بأن يدخل بيتى ؟
- هل أستطـيع أن أتعامل مع هذا الإنسـان بدون عقد مـكتوب تتحدد فيه الشروط سلفاً ؟
- هل الكلمـة الودودة والنصـيحـة أجدى مع هذا الشـخص أم الحـزم والصرامـة وتطبيق الـقانون أو اللوائح أجـدى من أجل أن يلتزم فى عمله ؟

● هل أستطيع أن أترك مساعدى لإدارة عملى بعض الوقت أثناء تغيبى بالخارج ؟

● هل أستطيع أن أكلف هذا المرءوس بهذا العمل الهام . هل يمكن الاعتماد عليه ؟

● هل أصدق هذا الخبر الذى جاءنى به هذا الإنسان أم يجب أن أفحص الأمر بعناية وأحاول أن أتعرف على الحقيقة من مصادر أخرى ؟

● هل اعتمد على رأى هذا الإنسان فى شراء شىء معين أم يتعين أن أفحص الأمر بعناية وبنفسى ؟

● هل من الممكن أن يتوب هذا الإنسان عن الكذب ؟

● هل من الممكن أن يتوقف هذا الإنسان عن الكذب ؟

● هل من الممكن أن يرجع هذا الإنسان عن إيذاء غيره فى الخفاء ؟

● هل من الممكن أن يتوقف هذا الزميل عن أسلوب النفاق والرغبة فى الوصول بأى طريقة والاعتماد على وسائل غير مشروعة لتحقيق أهدافه . ؟

● هل أقبل أن يتزوج ابنى بفتاة شديدة الغيرة وأن تتزوج ابنتى برجل شديد الشك ؟

● هل أثق بهذا الإنسان لأنه شديد التدين ؟

.. العديد والعديد من الأسئلة تسألها لنفسك فى كل يوم عن مستقبل علاقتك أو شكل علاقتك بأشخاص معينين أو عن كيفية التصرف فى موقف معين .

.. ونعود فنقول أن بعض الناس يجعلون الحياة صعبة بقصد

أو بدون قصد ، وربما بدون قصد أكثر لأن هكذا شخصياتهم .. هكذا بناؤهم النفسى . هكذا تشكلوا على مر السنين بفعل عوامل كثيرة ساعدت فى نحت هذه النماذج .

وتجد نفسك فى حيرة ماذا تفعل وخاصة إذا أجبرتك الظروف للتعاون أو التعايش أو الحياة مع هذا الإنسان : زوج . زميل . جار . صديق . رئيس . مرءوس .

.. وقد لا تكون هذه السمات واضحة فى البداية ويبدو الأمر على السطح عاديا ويبدو هو إنسانا طبيعيا ولكن ما تحت السطح يغلى . يلسع . يؤذى ويؤلم ، وتمضى الحياة مع هذا الإنسان وأنت لا تدرى من أين تأتى الصعوبات ولكنك تشعر دائماً أن هناك شيء غلط . شيء ما يؤدى إلى التوتر وتعكير الأجواء . بل تجد نفسك تعيش فى حالة دائمة من التوتر ، وذلك لأن الطرف الآخر يكون دائماً فى حالة تحفز وإستنفار .. تشعر بروح التحدى والتصيد تملأه .. تشعر أن ثمة حاجزاً يقف فاصلا بينك وبينه .. لا يتوحد ولا يذوب مع أحد أبداً . بل يجعل بينه وبين كل الناس مسافة . وهى مسافة كبيرة لا تسمح بالتواصل الإنسانى الطبيعى . شيء ما يجعلك تشعر أنه بعيد وأنه يحيط نفسه بسياج خرسانى أصم لامسام فيه . أما داخله فهو أيضاً جامد . به صلابة . لا يرق تشعر بدرجة معينة بالجفاف الوجدانى معه . لا يلين حباً ولا يستسلم حباً ولا يضعف حباً ، وإنما دائماً يحتفظ بوجهه القوى الملامح ومشاعره الجامدة وتعبيراته الصارمة وعباراته الجافة الخالية من أى مودة ..

.. ليس ذلك بشكل مطلق ولكن إلى درجة ما .. وليس فى كل

الأوقات ولكن فى معظم الأوقات ، وقبل أن نتطرق إلى تفاصيل العلاقة نقول أن هذا البناء النفسى الخاص غير السوى يؤدى إلى أن العلاقة مع إنسان آخر تتسم بما يسمى الجفاف العاطفى وهو أيضاً درجات ومستويات . فصاحب هذه الشخصية التى نصفها لا يميل كل الميل بل هو شحيح فى عواطفه . لا يذوب كل الذوبان بل هو جامد إلى درجة ما فى مشاعره . إشعاعاته محددة . دفئه محدود . سطحه به درجة من البرودة ولا يعكس إلا القليل ، وهو سطح خشن من الممكن أن يجرحك إذا حاولت الاقتراب أكثر من اللازم .

.. وهذا الجفاف العاطفى يؤدى تدريجياً وبدون أن تشعر إلى صعوبات فى العلاقة . لماذا .. ؟ لأن أى علاقة إنسانية هى علاقة تبادلية . أفعال وردود أفعال .. كرة تروح وتجىء بين اثنين .. كلمة ورد على هذه الكلمة إحساس ورد على هذا الإحساس . فكرة يقابلها فكرة . لمسة تصنعها يدان . شعور يحرك شعوراً آخر ، وتدريجياً تتخلق لغة مشتركة تؤدى إلى التفاهم السريع والتقارب الاسرع والتلامس الفورى . مجرد نظرة عين . تعبير وجه . نبرة صوت . لفتة . آهة . سلوك معين . كل تلك الأشياء تصبح رموزاً لأشياء آخرى تساعد على التقارب السريع والاستجابة الفورية ، ولكن مع الشخصية الصعبة التى نصفها لا يمكن أن تتخلق هذه اللغة المشتركة .. ولأنك تجد منه دائماً هذه الدرجة من الصدود أو هذه الدرجة المحددة من الإقتراب فإنك تتقهقر تدريجياً دون أن تدرى ، وذلك لأن أى اقتراب يصاحبه اصطدام . ولذلك يتكون ارتباط شرطى مؤداه أن الاقتراب

يصاحبه مشاكل وآلم وضيق وأن الابتعاد يصاحبه راحه للدماغ ، ولذلك فـأنت وبدون أن تدرى تبتـعـد . تهرب من هذه البـرودة . تتحاشى هذا الوجه الجامـد . تتفادى هذه النظرات الحادة . تهرب إلى أين ؟ ليس ذلك مهـماً الآن .. ولكن المهم هو أن الهـوة تتسع ، واتساع الهوة يصاحبه مزيد من جـمود العاطفة ولكن من ناحيتك هذه المرة ، فيزداد الجفاف العاطفى ، والجفاف العاطفى يؤدى إلى العـزلة النفـسيـة . مـزيد من التـحـوصل . مزيد من الخـرسـانة الجدارية . إنغلاق على الذات ، ويصبح هذا الشـخص يحتل أهمية ثانوية فى حـياتك الفكرية والعـاطفيـة ، وهو معـذور ، ولكن أنت أيضاً معذور .

.. وثمة سمات آخرى تسـاعد على التدهور التدريجى ، وهو أن هذا الإنسـان يرى نفـسـه فوق الجـمـيع . أو هكذا يكون سلوكـه ناحـيـتك أنت بالذات . يعطيك هذا الإحـسـاس القـاسـى بأنك أقل وأدنى . بأنه أعلى وأرفع ، وهناك غطرسة فى كلامه . فى حركاته وإيماءاته . فى نظراته . فى سلوكه ، وهو لا يريد فقط أن يؤكد أنه الأفـضل ولكنه يريد أكـثر أن يؤكـد أنك الأدنى . هو أفـضل لأنك أدنى ، وهو يتـصـور أنه يملك من الصـفـات والمواهب والقـدرات ما يجعله فوق الجميع .

الأمر لا يصل إلى جنون العظمـة أو ضـلالات العظمة المرضـية ولكن ثمـة إحساسـا بأنه أفضل ، ولذلك فـهو يقابل الـناس بوجه جامـد فى البـداية ، ويكون شديد التـحفظ ، ولا يُقـبل بسهـولة . لا يتـبـسط . لا يظهـر قـبـولا .. لا يتودد ، ولـكن على الناس أن يحاولوا الاقتراب وعليه هو أن يصدهـم ترفعاً وتعالياً ، وقد يكون

هذا مقبولاً مع الغرباء فى البداية . أى أن يكون هناك درجة أو درجات من التحفظ وجس النبض والاختبار ، ولكنه لا يكون مقبولاً مع شخص يعمل معك أو يعيش معك .. إن ذلك يزيد من درجة الجفاف العاطفى .

ومما يزيدك ألماً فى التعامل مع هذا الشخص هو أنه لا يحاول أن يثبت أنه الأفضل بإستعراض صفاته وامكانياته ولكن يحاول بشدة أن يثبت أنك الأدنى وذلك بتوجيه النقد لك . بالتقليل المعلن من امكانياتك وقدراتك . بعقد مقارنات بينك وبينه أو بينك وبين الآخرين وتخرج أنت خاسراً فى هذه المقارنة ، وفى أوقات المواجهة الحادة لا يتورع عن أن يقوم بتجريحك وإظهار عيوبك وتسفيهك وقد ينبش فى الماضى ليأتى بأدلة على وضعك المتدنى ، وقد يخترع أشياء من خياله أو قد يفسر أشياء على هواه لدعم وجهة نظره فيك أو قد يبالغ فى أشياء أو قد يقلب الحقائق ، وتجد نفسك فى النهاية مداناً محاصراً مهاناً فتكره نفسك أولاً وتكرهه ثانياً وتكره الحياة ثالثاً . أى مزيد من الجفاف العاطفى ومزيد من التباعد .

.. وهو لا يغفر لك شيئاً ، ولا ينسى ، وإنما يقوم بتخزين كل شيء ليخرجه عند الحاجة . لا يتسامح . لا يتنازل . لا يلين . صعب بعيد . جامد .

.. وهو يتمادى فى خصامه وخصومته ، ولا يبدأ بالمصالحة . ولا يتنازل ، ولا يصل إلى حلول وسطى . (إلا إذا كان مضطراً أو مقهوراً أو لتحقيق مآرب أو نوع من المناورة والتكتيك المرحلى)

.. ورغم نقده اللاذع وجرحه للآخرين إلا أنه شديد الحساسية

لأى نقد . بل لأى كلمة يشتم منها شيئاً فى غير صالحه بل يرفض أى رأى مخالف لرأيه بل ربما يرفض أى رأى مشابه لرأيه حتى يكون هو صاحب الرأى وقائله الأول .

.. هذه الدرجة العالية من الحساسية تجعل الاقتراب منه والتعامل معه صعباً ، وقد تجد نفسك مداناً دون أن تدرى أى خطأ أو أى جرم أقدمت عليه . تجده يشيح بوجهه بعيداً عنك دون أن تدرى لماذا !! تجده جامد الوجه غاضب النظرات دون أن تعرف ماذا فعلت .. ولكن فى كل الأحوال هناك شىء ما أغضبه منك . شىء بسيط لا تقصده . بل لاشىء على الاطلاق ولكنه يفسر كل شىء بطريقته الخاصة وعلى الجانب السيىء . هذه الحساسية تجعل العلاقة متوترة دائماً . أوقات الغضب أضعاف أوقات الرضا . أوقات الاكتئاب أضعاف أوقات السرور . أوقات النكد أضعاف أوقات الانبساط . أوقات الحدة والنزاع والمشاجرات والخصام أضعاف أوقات الهدوء والمصالحة .

.. والحساسية تورثه سوء الظن . أو سوء الظن يورثه الحساسية . فالافتراض السيىء هو السائد لديه . فكل الناس سيئون باطلون إلى أن يثبت العكس أو بالقطع لن يثبت العكس ولذا سيظلون فى تقديره سيئين باطلين ولهذا فهو دائم التحفز وعلى أتم الاستعداد للهجوم لأن الهجوم فى تقديره هو خير وسيلة للدفاع ويحرص دائماً على أن يمتلك الأسلحة التى تساعده على رد العدوان المتوقع المتخيل . فهو ذلك الشخص الذى يحرص على ترخيص سلاح حقيقى وهو أيضاً ذلك الشخص الذى يحتفظ بكل الأدوات والخطابات والقصاصات ليظهرها فى الوقت المناسب

كمـا يحاول أن يحـصن نفسه بـالسلطة وبالمال ليكون فى الوضع الأقوى ولهـذا فهـو يسعى للمناصـب الرئيسـية التى من خـلالها يستطيع التـحكم في الآخرين ويبذل جـهوداً مضنية للتـقرب من السلطة ليـزداد قـوة ويمـيل كذلك للاشـتـغـال بالوظائف بالأمن والمباحث والمخابرات أى التى تكسبـه خوف الناس ومهابتهم له .. وهو يسعد حين يرى الخوف فى عيـون الناس فهذا يؤكد له قوته وهذا دفاع عن خـوفه الشخصى فـعقله الباطن يقول حـينئذ . هم الذين يخافون ولست أنا الخائف . بل أنا الذى أخيفهم .

.. وهو يحمل فى داخـله طاقة عدوانيـة وطاقة تدميـرية هائلة ويكون شديد الـعنف فى المواجهة ولا يتـورع عن الإيذاء والإيلام حتى وأن دمر حياة أو مستقبل إنسان آخر .

.. ورغم غروره وغطرسته ونقده وتحقيره للآخرين فهو يشعر دائماً أنه مـضطهد أو أنه لم يأخـذ حقه وأنه مـحط غيرة وحـسد وحقد الآخرين وإنه لتفوقه وتميزه فإنهم يتحدون ضده ويكرهونه ويحـاولون النيل منه والانتقـاص من قدره ووضـع العـقبـات فى طريقه وإختلاق الأزمات ونشر الإشاعات الباطلة عنه ، وهذا يفسر حالة التحفز الدائم التى يكون عليها إذ يعتقد أن الجميع ضده وأن الجـميع لديهم الاسـتعـداد للتـآمر ضـده . أعود وأقـول أن هناك درجـات تبدأ من البـسـيط إلى المتفـاقم وليـست كل الوقت ولكن بعض الوقت أو معظمه حسب الدرجة ..

.. ولهذا فمن الصعب إرضـاؤه . من الصعب مداواته بمزيد من المودة والحب . من الصعب اسـتقطابه عاطفياً ناهـيك عن صعوبة إقناعه برأى أو وجهـة نظر فهو عنيد .. عنيـد .. عنيد . أى لا يقبل

الآخر بل لا يستمع إليه ، ويأخذ سلوكاً معاكساً مغايراً وينفرد تماماً فى الرأى ولا يقبل أن يعارضه أحد أو أن يقف فى طريقه أحد وهو على استعداد لأن يدوس من يهم برأسه إذا امتلك القوة والسلطة لذلك . فهو نموذج متكامل للديكتاتور وحب السيطرة والسطوة والتحكم فى الآخرين وأن تكون كل الأمور فى يده وتحت تحكمه .

.. والهزيمة تميته وتجعله يشعر بالإحباط ويصاب بالاكتئاب ولكنه يظل عنيداً متصلباً ، ولا يتراجع إلا حينما يشعر أنه محاصر وأنه لا أمل ورغم ذلك يحاول أن يجد مبررات لفشله ولهزيمته يسقطها على الآخرين .. الآخرون هم السبب . الآخرون وراء الهزيمة والفشل . لو أن لى معاونين أكفا لكانت النتائج أفضل .

.. إن سلاحه المفضل الإسقاط ، والاسقاط حيلة لا شعورية يستخدمها العقل الباطن للدفاع عن هذا الشخص إذ يتهم الآخرين بالنقصان والفشل والخطيئة والرذيلة وضعف الأخلاق وسوء الطباع والأنانية والغرور والتسلط والدكتاتورية وسوء الظن .

.. لاحظ هنا أنه يتهم الآخرين بنفس صفاته هو ، وهذا هو أساس عملية الإسقاط وذلك بلصق صفاته هو بالآخرين ، وهذا معناه أنه لا يرى نفسه . لا يدرك عيوبه ونقائصه .

ولعل هذا هو ما يدفعك للتعجب أحياناً أو تجد بعض الناس يتحدثون بحرارة عن الفضيلة والأمانة والشرف والأخلاق الحميدة وهم أكثر ما يكونون بعيدين عن هذه الصفات ، وهم لا يفعلون ذلك عن عمد ولكن هذه كلها من ألاعيب أو من أسلحة العقل الباطن الذى يدافع عن كيان صاحبه وتماسكه وعدم انهياره

فيبدو متكاملاً خالياً من العيوب أمام نفسه أى لا يرى التشويه الذى بداخله وهذه مرآة عجيبة جداً . يقف أمامها المنقوص فيظهر كاملاً ، ويقف أمامها المشوه فيبدو جميلاً ، ويقف أمامها المعيب فتبين مزايا عديدة . ليس هذا فقط فلكى يطمئن أكثر فإنه يرى هذا النقصان والتشويه وتلك العيوب فى الآخرين . إذن هو دائماً الأفضل والأحسن والأجمل والأكمل .

.. وهذه هى وظيفة العقل الباطن . حماية الإنسان .. المحافظة على تماسك الذات وذلك عن طريق الاسقاط والتبرير وأيضاً كبت المشاعر السيئة والأفكار الغريبة والرغبات المحرمة من عدوان وجنس . العقل الباطن هو الحصن الذى إذا هوى سقط الإنسان صريع المرض العقلى .

.. إلا أن انفجاراتهم تكون عنيفة ومواجهاتهم حادة وتصادماتهم مميتة إلا إذا استطاع الشخص الآخر أن يستوعب الموقف ويمتص العنف ويخفف من حدة التصادم لأن المواجهة العنيفة من الطرفين قد تؤدى إلى الدمار والخراب .

.. كما قلت أن هذا النمط من الشخصيات يكون موجوداً بدرجات مختلفة من الشدة متسببة فى درجات تصاعدية من الصعوبات . قد تكون زوجة ، وقد يكون زميلا ، وقد يكون مرءوسا أو رئيسا فى العمل ، وقد يكون جارا أو قد يكون أى إنسان تقابله مصادفة فى حياتك . قد تكون لك حاجة عنده .. وقد يكون له حاجة عندك .. فماذا أنت فاعل معه ..؟

.. الأمر طبعاً يختلف حسب درجة القرابة والموقع والوظيفة . فالزوجه غير الزميل والرئيس غير المرءوس . والأمر أيضاً يختلف

إذا كنت تعـمل عنده أم هو الـذى يعـمل عنـدك أى إذا كنت الذى تعتمد عليه فى دخلك ورزقك ورزق أبنائك أم هو الذى يعتمد عليك اقتـصادياً . أو إذا كان لديك حـاجة عنده أو هو الذى لديه حـاجة عندك .. يختلف إذا كـان الموقف أو اللقاء عـابراً أم أنها علاقـة لها جذورها أو علاقة لها مستقبل .

.. كما أنه لا يوجـد أسلوب معين أو تكتيك خـاص للتعامل مع كل شخصية أو كل نمط ولكن توجـد خطوط عريضة وأفكار عامة ونصـائح تشمل أسلوب مـواجـهة أى سلوك غـير سـوى من أى إنسان فى أى موقع بالنسبة لك .

١ - حاول أن تتعرف على نمط الشخصية من خلال معلوماتك وقراءاتك وخبراتك .

٢ - ركز على مـعرفـة السمات أو الصـفات التى تسـببت فى الموقف الصعب .

٣ - راع درجة قرابته ودرجة احتياجك له فى رد فعلك .

٤ - احذر عـمومـاً أى رد فعل أو أى نوع مـن الاستجـابات . فليكن زمام المبادرة دائماً فى يديك إن أمكن ذلك .

٥ - لا تتعـامل مع كل موقف على حـدة ولكن حاول أن يكون لك أسلوب معين فى التعامل مع كل شـخصية على حده مع درجة عالية من المرونة تختلف حسب الموقف وطبيعته .

٦ - لا تدخل فى مواجهات حادة ساخنة .

٧ - لا تجعله يفرض عليك الحرب ولا أن يجـرجرك إلى ساحة القتال .

٨ - احذر إستفزازه . ابتعد عن المناطق الحساسة .

٩ - لا تنتقده .. وإنما تحدث بشكل عام أى لا توجه نقدك لسلوك معين صدر عنه أو فكرة معينة يرددها أو اقتراح يطرحه .

١٠ - لا تسفه آراءه أمام الآخرين .

١١ - امتدح الاشياء الطيبة لديه ولكن لاتبالغ ولا تنافق على الاطلاق ولا تتحدث عن سمات غير موجودة فى شخصيته .

١٢ - تحدث بصوت غير مرتفع لا يحمل نبرة التعالى أو الأمر أو الزجر أو السخرية .

١٣ - حاول أن ترسم ابتسامة بسيطة على وجهك وأنت تتحدث إليه فى أى موقف .

١٤ - حاول أن تدخل روح الفكاهة فى أى حديث معه .

١٥ - استعن بترديد مواقف إيجابية سابقة له . واستشهد بانجازاته الطيبة .

١٦ - حاسب على لغة الخطاب حسب موقعه .

١٧ - اظهر مزيداً من المودة فى حالات القرب الشديد كالزوجة او الزوج وأن تظهر مزيداً من الاحترام إذا كان فى موقع الرئاسة بالنسبة لك أو إذا كانت لديك حاجة مهمة ومشروعة عنده ومزيد من التعطف إذا كان لديه حاجة عندك .

١٨ - لا تقترب منه فى الاوقات التى يكون مستفزاً فيها ، وحاول أن تنصرف من أمامه - إذا أمكنك ذلك - إذا أحسست ببوادر الانفعال الحاد .

١٩ - تحمل بصدر رحب وثقة بالنفس غروره وغطرسته .

٢٠ - لا تضعه أبداً فى موقف المدافع .

٢١ - لا تجعله ينهزم أمامك ولا تجعل ظهره للحائط ولا تحاول أن تسدد له طعنة قاتلة كما يفعل المبارز مع الثور الهائج .

واحـذر الأسـد الذى يقع جـريحـاً على الأرض أى احـذر الجـزء الحـيوانى المـفتـرس فـيه والذى لا يـظهر بوضـوح إلا فى حـالة الهزيمة الـشـديدة وفقـده السيطرة وإحسـاسه بالهزيمة وتبـعثر ذاته ..

٢٢ - إذا كان لك السيطـرة عليه من خلال موقعك بالـنسبة له كأن تكون رئيسه فى العمل أو إذا كان هو فى حاجة لك أو إذا كان فى موقع قريب جـداً منك أو إذا كان هناك اضطرار للتعـامل معه المستـمر فى المستـقبل تحاول أن تسـتخدم أسلوباً عـلاجياً غـير مباشر إذ يجب عليك أن تتذكر أن سمـات شخصيته لم يصطنعها لنفـسه وإنما هى جـزء من بنائه النفـسى الذى ورثه والذى تربى عليه فى بيئة معينة وفى ظل ثقافة معينة وأنه غير مستبصر بهذه السمات غيـر الطبيعية أو المتطرفة فى شخصـيته وأنه لا يستطيع بسـهولة التـحكم فى انفعـالاته وإندفـاعاته .. مطلوب منك الفـهم والاستيعـاب والصدر الرحب والروح السمحة والتهـدئة والتوجيه الخفـيف غير المبـاشر وأن تكون أنت قدوة فـى السلوك الإنسانى مودة وبسـاطة وسمـاحة ومنطقـية وتواضـعاً . حاول أن تـعالج المناطق الحسـاسة فى شخـصيته بمسـاعدته على مزيد من الثـقة بالنفس .

٢٣ - ابدأ حديثك معـه بالموافقة على رأيه أو اقتراحـه لتهدىء نفـسه .. لا تبـادره بالرفض وعدم الموافـقـة والتفنيـد ولكن ارفع روحه المعنوية بامتداح أفكاره عمومـاً . ثم تدريجياً استدرجه نحو رأيك حتى يتبنى هو هذا الرأى وكـأنه هو صاحبه أى ضع أفكارك على لسانه وكأنه هو قائلها ، ولكن احذر من الـتمادى فى موافقته واحذر نفاقه حتى لا يفلت زمام الأمور من يديك .

٢٤ – إذا انفجـر ثائراً وبشدة حاول أن تدير دفـة الحديث إلى شيء آخـر أو اصمت بعض الوقت ولكـنك لا تتجـاهل حديثـه لأن الصمت الكامل يستفزه أكثر .

٢٥ – إذا تفوه بألفاظ بذيئة حـذار أن يرتفع صوتك وأن ترد عليه بألفاظ أو عبارات مثلها وإنما إشكره بهدوء وحاول أن تجد أى وسيلة للأنصـراف .. لا تنـصـرف بعنف أى لا تنصـرف بشكـل يهـينه أو يجرحه أو فيه تجاهل له وحاول أن تعلن أنك ستعود بعد أن يهدأ ..

٢٦ – لا تصدق النصيحة التى تـقول إن التعامل بشدة مع هذه الشـخصية يخيفهـا ويلزمها بحدود لا تستطيع أن تتخطاها . احذر القسـوة . احذر المواجـهات العنيـفة لأنك سـتكون الخاسـر دائماً فهذه الشخـصية لا تسمح لأحد بأن يكسب أمـامها ، ولذا لا تأخذ الأمـر على أنه مكسب وخـسارة ، انتـصـار وهزيمة ، ولا تقـحم كرامتك فى الأمـر فأنت تتعامل مع شخص غيـر طبيعى وربما هو يعـانى مثلك تماماً لأنه يفتـقد الحب الحـقيـقى ويفتـقد الإنـسان الصبـور الذى يعتنـى به ويرعاه ، ويفتـقد الإنسـان الحكيم الذى يستطيع أن يتعـرف على نمط شخصيتـه ويتبنى الموقف العلاجى ولا يتبنى الموقف العقابى .

٢٧ – لا تساعـده على الهدم لأنـه فى حالات اليأس الـشديدة لا يتـورع عن تحطيم أى شىء غـيـر مـبـال بالعـواقب . كن أنت الضمـير العـاقل الموضوعى الـهادىء المعالـج الخير الذى يـحمى ولا يفرط يبنى ولا يهدم يداوى ولا يجرح .

.. أمامك الآن ٢٧ نصـيحة للتعـامل مع هذه الشخصـية والتى تعرف بـاسم الشخـصية الاضطـهادية paramoid personality وهى تصلح كإطـار عام للتعـامل مع بقيـة الشخصـيات والانماط غـير

الطبيعية أو التى تحمل بعض السمات المتطرفة والتى تتسبب فى صعوبات فى التعامل مع الآخرين ..

.. وليس كل إنسان بقادر على التعرف على اسم نمط الشخصية التى أمامه .. وقد لا يدرك أنه يتعامل مع إنسان غير طبيعى أى إنسان لديه مشكلة مرضية فى بنائه النفسى ولذا يتصرف بشكل تلقائى وطبيعى ولكنه يواجه بافعال وردود أفعال غير متوقعة ولا يمكن التنبؤ بها فيحتار ثم يقلق ثم يغضب ثم يهاجم فتتفاقم الأمور أو ينسحب .

●●●

وهناك نمط آخر من الشخصيات غير السوية يسبب لنا كثيرا من الحيرة ويخلق كثيرا من الصعوبات والمشاكل فى حياتنا فنقلق ونعانى وتفشل ترتيباتنا وخططنا ولا نستطيع أن نرتب حياتنا على حسابات وتوقعات طبيعية ومنطقية .

فهناك نمط يسمى بالشخصية شبه الفصامية Schizo - Typal personaliy Disorder

.. ليس مريضاً بالمعنى المتكامل ولكنه ليس صحيحاً مثل بقية الناس ولكنه فى حقيقة الأمر أقرب إلى المرضى نظراً لأفكاره الغريبة التى تفصله عن الواقع أحيانا وتجعله يعتقد فى أشياء غير حقيقية وتسيطر عليه الظنون والأوهام والمعتقدات الخاطئة إلى الحد الذى يبدو فيه مريضاً فعلاً كما يسلك سلوكاً فى غاية الغرابة يثير الاندهاش لأنه لا يتناسب مع ما تعارف عليه الناس سواء فى مظهره أو أفعاله . إذن هناك غرابة فى التفكير وغرابة فى السلوك ، وغرابة فى تفسيره لأفكار وسلوك ونوايا الآخرين . له تعليلاته الخاصة والتى يبنى عليها موقفه وسلوكه .

.. كما يضطرب لديه الإدراك فيصاب أحياناً ببعض الهلاوس أو بعض الأحاسيس الغريبة .

.. أو قد يتصور أن لديه قدرات خاصة كالحاسة السادسة والشفافية ومعرفة الأحداث قبل وقوعها والتنبؤ بخبايا الناس ..

.. كما أن مشاعره وعواطفه أى وجدانه غريبة ومتناقضة ومتقلبة ولكنها تتسم عموماً بالبرودة فتشعره أنه بعيد غير الوف وليس من السهل على الاطلاق إقامة علاقة حميمة معه . إنه بعيد .. بعيد .. بعيد .

.. وفى الأزمات وتحت تأثير الضغوط يسقط مريضاً لفترة معينة وأثنائها تبدو عليه أعراض المرض العقلى كاملة من اعتقادات خاطئة أى ضلالات وهذيان وهلاوس وسلوك شاذ وثورة غير مفهومة . ولكنه يشفى ويعود إلى قواعده المبنية على الشك وسوء الظن وغرابة الأطوار والتفكير والحساسية المفرطة وخاصة للنقد .

.. قد يكون هناك صعوبة فى التعامل مع هذه الشخصية أكثر من الصعوبة التى تواجهنا مع الشخصية الاضطهادية وإن تقاربت السمات بينهما إلا أن الشخصية شبه الفصامية أقرب إلى المرض وتنتابها فعلاً أوقات تتفجر لديها أعراض عقلية واضحة رغم إنها مؤقتة ، وصعوبة التعامل مع الشخصية شبه الفصامية تكمن فى صعوبة التوقع والتنبؤ وشدة الغرابة فى الأفكار والسلوك وما تحمله من معتقدات خاطئة . والتصادم مع هذه الشخصية يكون مفاجئاً وغير متوقع وتفشل الاساليب المنطقية فى الاقناع والاحتواء . والأمر يحتاج إلى أقصى درجات ضبط النفس ويكون الوقع أخف عليك إذا ادركت أنك تتعامل مع شخصية غير سوية، ولكنك تستطيع أن تطبق المبادىء العامة للتعامل مع الشخصيات غير السوية التى جاءت مع النمط الاضطهادى .

أما النمط الثالث الذى يتسبب فى معاناة حقيقية لمن يتعاملون معه فهو نمط فج يشكل تحديا صارخا لكلّ ما هو طيب وخير وجميل فى الحياة ويمثل خرقا مؤذيا لكل التقاليد والأعراف . يجعل الحياة صعبة وذات طعم مر ويفقدك الثقة بالإنسانية ويشوه الصورة الجميلة التى خلق الله الإنسان عليها .

إنه ضد القيم .. وضد القانون .. وضد المجتمع .. ضد الفضيلة والشرف .. ضد الصدق والأمانة . ضد الإخلاص والوفاء .

كيف تشكل هذا البناء النفسى المهلهل ؟

الإجابة صعبة .. ربما خلل فى المخ .. ولكن قطعا ليس فقط خللا فى التنشئة والتربية .. الأمر أكبر من ذلك .. إنهّ استعداد خاص .. تكوين .. فسيولوجيا خطأ .. خلايا مدمرة .. جينات غير سوية .. إنه اضطراب فى مركز القيم .. مركز التحكم فى الغرائز والرغبات البدائية .. مركز التحكم فى الانفعال والاندفاعات .

وهو أيضا اضطراب فى مركز الوجدان .. ولذا لا يوجد ضمير يتألم .. لا توجد مشاعر من أجل الغير .. يخلو دائما من الضعف الإنسانى .. معدوم من الرحمة .. أنانى .. عاشق لذاته .. عاشق للملذات .. لا شىء يردعه .. لا يتعلم من الخطأ .. وهذا معناه سيطرة وغلبة الرغبات البدائية .. فالإنسان السوى يخاف ويتعلم ويكتسب خبرة التحكم والسيطرة والتأجيل .. إذن عند هذا الإنسان غير السوى الرغبة فوق الخوف .. التعليم لا يكسبه خبرة التحكم والتأجيل .. بمعنى توقف النمو الإنسانى لهذا الشخص عند المرحلة البهيمية الحيوانية .. فالنضج معناه رقى الوجدان وسمو

الفكر واكتساب الخبرات عن طريق التعلم وغلبة المنطق وانتصار القيم ووضع الغرائز فى الإطار الدينى الأخلاقى الاجتماعى المقبول دون حرمان أو زهد .. أى توازن بين مكونات الإنسان من غريزة وعاطفة وفكر .. هذا هو معنى النضج .. هذا الإنسان السيكوباتى ضد الاجتماعى لديه خلل ما فى العلاقة بين المكونات الثلاث : الغريزة ، الوجدان ، الفكر .. أى لديه مشكلة فى العلاقة بين المادة والروح .

انشقاق ما وانفصال ما أعلى المادة وأضعف الروح وأزاحها .. ولهذا يتحول الإنسان إلى وحش مفترس همجى يجب إتقاء شره.. الاقتراب منه تلوث وإيذاء للإحساس وعكارة للمزاج وقلق للنفس .. لا تأمنه على شىء .. يخون القريب قبل البعيد .. ويخون الصديق قبل العدو .. ويخون من أطعمه وسقاه قبل من زجره ونبذه .. لا ولاء ولا انتماء .. ولا التزام .

هل يحمل فى طياته عداءً للبشرية ؟ هل يحمل فى طياته كراهية للبشر ؟ أم تبلد وجدانه بالكامل إلا مساحة احتفظ بها لنفسه فقط حبا وعشقا وهياما ؟

هل سيكتشف العلم جينات العدوان والكراهية ؟ هل هناك جين خاص بالإجرام ؟

والمصيبة أن تجتمع النزعة الإجرامية مع الذكاء فيتخلق ما يسمى بالسيكوباتى المبدع وهو ذلك المجرم الذى يخدعك برقته وسماحته وطيبته وإخلاصه وتفانيه وصدقه .. يجيد إحكام القناع الذى يخدع به الناس حتى يتمكن منهم فينفث سمومه ويرديهم صرعى وقتلى . فهو يدوس الأعناق وهو يتسلق حتى يصل إلى القمة .

والطريق إلى القمة مفروش بدماء الناس وعظامهم وجماجمهم.. الطريق إلى القمة مفروش بالنفاق والرياء والغش التجارى والنصب والتزييف والسرقة والدعارة والقوادة .

ماذا تفعلين لو تزوجت رجلا سيكوباتيا ؟

ماذا تفعل لو تزوجت امرأة سيكوباتية ؟

ماذا تفعل لو أن رئيسك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو أن زميلك أو جارك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو أن أحد مرءوسيك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو ابنك أو الأصعب لو ابنتك سيكوباتية أو شقيقك أو شقيقتك ؟

إنه لأمر غاية فى الصعوبة .. إنه ابتلاء يحتاج فى البداية إلى التسليم بقضاء الله ويحتاج إلى الصبر .. الصبر على الابتلاء .. ولابد من ضبط أعصابنا وردود أفعالنا لأنها قد تتسم بالغضب الشديد الذى يجعلنا لا نحسن التصرف فى مواقف تستلزم الحكمة .ولدى تصور خاص فى التعامل مع هؤلاء الناس ليس هو تصور علاجى أو عقابى ولكنى اسميه وقائى بمعنى كيف نحاصر شره ونقلل من أخطاره .

كيف نحمى أنفسنا منه ثم كيف نحمى المجتمع ؟ ما هى الإجراءات الوقائية المناسبة ؟ كيف تتكون مجموعة أو تتشكل حلقة من حوله يكونون أصحاب مصلحة فى وقاية أنفسهم من شروره .. وإن واجبنا ليمتد من حماية أنفسنا إلى حماية بقية الناس من خلال التوعية والإعلام وليس التشهير .

ولابد أن نبعده عن مواقع المسئولية والتحكم فى مصائر الناس أو المال أو الرأى العام .. ولو أن الناس اكتشفوا أمره ولو تدريجيا فستضيق الحلقة حول رقبته ولن تكون له حرية حركة تتيح له توسيع دائرة إفساده .. إن تبادل المعلومات دون مبالغة ودون رغبة فى النميمة والوقيعة والفضيحة تساعد على الحد من خطورته .. إلا أنه يكون من الأذكياء فيستعين بضعاف النفوس أو بمن يرشوهم أو بالمنافقين ليكونوا درعه الذى يقيه من الذين اكتشفوا أمره ولذا فإن سياسته الدائمة هى تقسيم الناس إلى فرق متناحرة متنازعة ينفذ بينها ويستعدى إحداها على الأخرى حتى يضعف قواها فيلجأون إليه مستعينين مستغاثين .. لأن فى اتحاد الناس اتفاقا عليه وإضعافا له وكشفا لأمره .

أما إذا كان السيكوباتى يدخل فى دائرتك الخاصة جدا زوج أو شقيقة أو ابنة .. إلخ فالأمر يكون فى غاية الصعوبة وغاية الألم .

وهنا يختلف موقفك ويتجه إلى الإحاطة والرعاية والحماية .. وبعد حمايتك لنفسك وحماية الآخرين يجب أن تفكر كيف نحميه هو من نفسه لأنه فى النهاية سوف يؤذى نفسه وينتهى به الأمر إلى الموت أو السجن أو الفضيحة أو الفصل من عمله أو الطلاق من زوجه وخراب بيته .

ولا تتورط مع سيكوباتى فى شركة أو مشروع أو تجارة أو نسب .. تعامل معه فى أضيق الحدود الواجبة .. لا تعمق صلتك به .. لا تدخله بيتك .. لا تأتمنه على أسرارك .. وإذا أتيحت لك الفرصة لتحاشيه أو الابتعاد عنه فلا تتردد .

تأكد أن الاقتراب منه خسارة .. ليست خسارة مادية فحسب ولكن خسارة نفسية معنوية روحية .. فهو يؤذى النفس .. يلوث الروح .. يحطم المعنويات .. إنه من المفسدين فى الأرض .. إنه لا يصلح أبدا .

وإذا اضطررت للعمل معه فراقبه بدقة ولا تثق به على الإطلاق .. واحذر فهو مخادع وممثل جيد وسيكون كل همه أن يقنعك أنه طيب وأمين .

وهو وراء معظم الجرائم التى نقرأ ونسمع عنها كالقتل والنصب والسرقة والتجسس .. وهو وراء كل الجرائم الخفية التى لا يعاقب عليها القانون كالنميمة والدس وترويج الإشاعات وتأليفها والوشاية والطعن فى الظهر والإيذاء بلا رحمة حتى لأقرب الناس إليه .

صدق من قال إن الحياة مسرح كبير.. ويقف على خشبة المسرح ممثلون وممثلات عظام ولكنهم غير محترفين وليسوا أيضا من الهواة ولكنهم يمثلون بتلقائية وبصدق ويؤثرون فى المشاهدين أى فى الناس من حولهم .. ولكن للأسف فالجمهور لا يصفق وإنما يتألم .. فهؤلاء الممثلون والممثلات يسببون معاناة للناس .

ونعود فنؤكد أنهم لا يقصدون أن يمثلوا .. أى أنهم غير واعين إنهم يفعلون مثل أى ممثل حقيقى يقف على خشبة المسرح . ينفعلون ويرفعون أصواتهم ، يصرخون ويولولون ، يظهرون تأثرا وألما وتنهمر دموعهم بغزارة .. وإذا بحثت وراء هذا الانفعال الحار ستجد سببا بسيطا واهيا أو لا سبب على الإطلاق

أو أشياء متخيلة غير حقيقية .. المهم أن هناك انفعالا صارخا ومبالغة وتهويلا وتجسيما للأمور .. وهى فى النهاية - أى الشخصية الهستيرية : تلعب دور الضحية المعتدى عليها والتى تعرضت للجرح الذى ينزف بغزارة ، الضحية المظلومة المضطهدة الضعيفة .

فى أى موقف ولو كان بسيطا تتفجر وتتوهج مواهبها التمثيلية وعشقها للدراما .. ونعود ونؤكد أنها تكون فعلا متأثرة ومنفعلة ، ولكن سرعان ما يتبخر هذا الانفعال وتهدأ العواصف التى هبت فجأة وقد تتغير إلى النقيض .. إذن لا جذور ولا أعماق ولا فكرة ولا معنى .. بل سطحية وتفاهة وميول استعراضية والمبالغة والتهويل والكذب والتذبذب الوجدانى وسرعة الانتقال من حالة مزاجية إلى حالة مزاجية أخرى مغايرة .. إذن هى علاقة مع السطح وربما ليس لها علاقة بالموضوع الأساسى أو ثمة خيوط واهية تربط بين انفعالاتها وأفكارها المعلنة وبين صلب القضية أو الموضوع أو المضمون الأساسى للموقف الذى هى بصدده والذى أثار انفعالاتها .. وقد يكتشف المشاهد أو المراقب ضعف الصلة بين انفعالاتها وبين حقيقة الموقف .. أو على الأقل فإن الموقف لا يستحق هذه الدرجة من الانفعال .. ولهذا يتأكد لك أن لهذا الانفعال مصادر أخرى خفية غير معلنة وغير معروفة حتى بالنسبة لهذه الشخصية .. وأن الموقف المعلن ما هو إلا ستار وتعميق عن الموقف الحقيقى الكامن ربما فى اللاشعور والمحرك الأساسى لهذا الانفعال الحاد .. إذن ليس هو كذبا بالمعنى التقليدى للكذب وليس ادعاء وليس مبالغة مقصودة وليس تورية عن تعمد

ولكن هذا هو نشـاط العقل الباطن أو مـا يسمى باللاشـعور وهو مخـزن المشـاعر والرغـبات المكبـوتة التى لا يستطيع الإنـسان أن يفصح عنهـا فيدفع بهـا إلى عقله الباطن وكـأنه لا يريد أن يعرف عنها شيئـا .. وكلها فى الغالب مشاعر ورغبات جنسـية وعدوانية مرفوضة منه ومن المجتمع علـى حد سواء ولا يدرى كيف يتعامل معها وتخلق لديه صراعـا لا يمكن حله إلا من خلال عمليات الكبت اللاشعورى .

وصعوبة التـعامل مع أى شـخصيـة مضطربة مثل الشخـصية الهـسـتيـرية هى فى عـدم القـدرة على التنبـؤ أو التـوقع .. أنت لا تعرف الحالة التى ستكون عليهـا فى اللحظة القادمة مع سرعة التقلب من حال إلى حال لأسبـاب واهية .. وهذا أمر مرهق ويبعث على القلق .

وثمة صعوبة أخرى فى التعامل مع الشخصية الهستيرية وهى قـابليتـها الشـديدة للإيحـاء أى عدم فـحص الأمور بعناية ودقـة والتأثير السريع .. وهذا يدفـعها إلى تغيير رأيها وموقـفها حسب التـأثيرات الواقـعة تحـتهـا خروجـا عن المنطق والتـحليل السليم والرؤية الدقيقة العميقة .

ولذا فآراؤها غـير دقيـقة واقتراحـاتها غيـر واقعيـة ونظرتها للأمور فيها تطرف وسلوكها فيـه تماد .. باختصار إنها كيان غير منضبط يفتـقد للنظام ولا يبعث على الاستقرار .. والاتفـاق معها غير مضمون والاعتماد عليها غير مأمون العواقب .

ما الحل .. ؟

أنصحك بألا تتأرجح مع هذه الشخصية يمينا وشمالا وصعودا وهبوطا .. لا تصدق حرارة الانفعال ودرجة التأثر .. ناقش الأمور بينك وبين نفسك مستعينا بمنطقك وقياساتك الخاصة لتصل إلى القرار الحكيم غير متأثر بالتهويل الدرامى ومسرحة الأمور .. ولكن لا تلق برأيها كله إلى البحر .. استمع إليها بعناية لتقف على حقيقة انفعالاتها ومشاكلها وصراعاتها .. تحدث معها بهدوء واشرح لها وخذ بيدها . هى محتاجة إلى شخصية ناضجة تساعدها على تفهم نفسها والوقوف على أصل مشاعرها وتفسر لها سلوكها الغريب فى أحيان كثيرة .. الحياة تكون أصعب بل مستحيلة إذا كانت الشخصية المقابلة للشخصية الهستيرية والتى تتعامل معها غير ناضجة .. الشخص الناضج هو الذى يزن الأمور بميزان الحكمة والخبرة والعلم والعدل والحب .. وهو الهادىء ولا يتجاوب بالانفعال الشديد أو المبالغ فيه .. وهو الذى يفهم حقيقة الشخصية التى أمامها ويتعامل معها بالقدر الذى لا يثيرها ولا يدفعها إلى مزيد من الانفعال بل يهدىء من روعها ويجرجرها إلى الموضوعية والتفكير الهادىء والعقلانية رغم ضعف منطقها وقلة حيلتها وسطحية مشاعرها وسرعة تقلبها وأيضا عدم صدقها .

وكن حذرا فى التعامل مع الشخصية الهستيرية لأن التفكير الجنسى يصبغ رؤيتها لمعظم الأمور وخاصة فى نطاق علاقتها بالجنس الآخر .. فأى إيماءة أو أى حركة أو أى تعبير أو أى كلمة أو أى سلوك له مغزى جنسى .. وهى المقصودة والمستهدفة دائما لأنها ـ كما تعتقد هى ـ جذابة جنسيا ويتهافت عليها كل الرجال ..

ولهذا فهى تقص حكايات مبالغا فيها وأحيانا غير حقيقية (أى متخيلة) عن محاولات الرجال معها .. ويسعدها أن تردد هذه الحكايات كثيرا لتدلل على مدى جاذبيتها الجنسية وقهرها للرجال .

والمهتمون بالتحليل النفسى يرون أن هذه المبالغة الجنسية ما هى إلا دفاع عن برودتها الجنسية وعدم ثقتها بنفسها كمحرك جنسى لمشاعر الرجال وخوفها من أن يكتشف الرجال عجزها الجنسى فينفروا منها .. ولهذا فهى تبالغ فى مظهرها وملبسها وزينتها . وتكشف أكثر مما تغطى من جسدها .. وتضحك وتتكلم بطريقة مثيرة بل وتقول كلاما جنسيا مغلفا .. والهدف من كل ذلك أن يدخل الرجل الذى أمامها إلى المصيدة معتقدا أنها ترغبه فيلمح لها وهنا تفضحه وتعلن أمره وتكشف سره لتؤكد للناس أجمعين أنها مرغوبة جنسيا .

فليحذر الرجال فى تعاملهم مع المرأة ذات الشخصية الهستيرية والأفضل الابتعاد عنها إذا أمكن ذلك بالرغم من أن ذلك يستفزها ويملأها بالعدوان .. إن أى تجاهل لها يضايقها فهى تريد دائما أن تكون محور الاهتمام والرعاية ومحط النظرات ولذا تتكلم كثيرا وفى مواضيع ربما بعيدة عن اهتماماتها أو تخصصها ولكنها تقتحم أى حوار وتقاطع أى متحدث وتتكلم بصوت مرتفع ، ويتخلل حديثها ضحكات عالية مجلجلة وتمايلات تساعد على انتشار عطرها الفج والمبالغ فى كميته .

ويعنينى فى هذا المجال المواجهة مع الزوجة ذات الشخصية الهستيرية . واستمرار الحياة الزوجية ونجاحها النسبى يتوقف على زوج عاقل ناضج صبور حكيم هادىء موضوعى ، والأهم أن

يكون فاهما ومتفهما ومشخصا لطبيعة شخصية زوجته ويجيد التعامل معها بأسلوب غير مباشر متفاديا التصادم المباشر ، مبتعدا عن الأسلوب العقابي مستوعبا لنقاط الضعف ومسيطرا بلطف على نوازعها البدائية محاولا في نفس الوقت علاج بعض هذه السمات بضرب المثل والصبر .

وإذا كانت الأنانية هي من إحدى السمات البارزة في الشخصية الهستيرية فإنها - أي الأنانية - من أهم سمات الشخصية النرجسية بل هي السمة المحورية الأساسية التي تتمركز حولها وتنطلق منها بقية السمات .

فالنرجسي عاشق لنفسه متيم بها يرى أنه الأفضل والأحسن والأجمل والأذكى .. يرى الناس أقل وأدنى وأبعد من أن يكونوا منافسين له في شيء ولذا فهم ليسوا جديرين بأي شيء فهو الأجدر والأحق وعليهم أن يخضعوا له وأن يتباروا في إرضائه وأن يتنافسوا في خدمته . إنه يستبيح لنفسه استغلال الناس وتسخيرهم ، ويعتبر ذلك تفضلا منه عليهم أن يعطيهم الفرصة ليكونوا قريبين منه وفي خدمته ، وينكر عليهم حقوقهم وما يستحقونه من أجر أو مجاملة فهم الذين يجب عليهم أن يجاملوه وأن يودوه وأن يهادوه .

والنرجسي ليس لديه مساحة حب للآخرين .. الحب كله موجه لذاته .. ولهذا فهو لا يعطي ، وإذا أعطى - وهذا نادر - فلكي يسترد أضعاف ما أعطاه .. كل شيء محسوب لصالحه ، فلا ينشغل بالتفكير في الآخرين وفي احتياجاتهم ولا يأبه لمشاغلهم فهو مشغول بنفسه كل الوقت .

يهتم كثيرا بمظهره ، حريص جدا على أناقته ، يدقق فى اختياره لملبسه ، يعنيه كيف يبدو فى عيون الآخرين ، كيف يثير إعجابهم ، كيف يجمعهم من حوله ، ولهذا يستفزه التجاهل ، ويحنقه النقد ويرفض التوجيه ولا يريد أن يسمع إلا المديح وكلمات الإعجاب وكلمات التقرب ويصدق النفاق .

وهو حريص كل الحرص على صحته وبصورة مبالغ فيها يأكل بحساب وينام بحساب ويتحرك بحساب ويمارس الرياضة البدنية لا يستمتع بها وإنما ليحافظ أكثر على صحته وليعيش أطول .. يتابع بشغف واهتمام أخبار الموضة ويتابع التقدم فى جراحات التجميل وهو من زبائن المتخصصين فى التجميل ولا يمانع فى جراحة إذا كانت ستجعله أجمل وأكثر جاذبية .

ونكرر هو لا يعرف الحب ولا يستطيع أن يحب .. وإذا كان كل الآباء الطبيعيين يتمنون أن يروا أولادهم فى حال أفضل منهم ، فإن النرجسى هو الوحيد الذى يغار من أبنائه ويدخل فى منافسة معهم ليتفوق عليهم ليبدو أكثر شبابا وأكثر جمالا وجاذبية وليتمتع أكثر بالشهرة وإقبال الناس عليه .. فإحدى مشاكل النرجسى هى الشهرة .. فهو يريد أن تتطلع إليه كل الناس وأن يحاولوا التقرب منه والاقتراب ، ويحب أن يرى نظرة الانبهار فى عيون الآخرين وأن يروا فى عينيه نظرة التعالى .. فهو بالقطع مغرور ومنتفخ .

ولذا فالتعامل مع هذا الإنسان مزعج ومؤلم .. وهو إنسان كريه رغم اعتقاده بإعجاب الناس به .. فالانبهار يكون بالقشرة ولكن الحقيقة أن فى داخلهم جميعا نفورا منه ورغبة فى تحاشيه

والابتعاد عنه وعدم رؤيته أو التعامل معه .

وإذا دخلت معه فى عمل أو شراكة أو تعاون معا فلابد أن ترضى بأن تدع له القيادة وأن ترضى بأن تتراجع خطوة إلى الوراء والأفضل أن تكون فى الظل وأن يكون هو فى منتصف دائرة الضوء وأن تدعه يقول الكلمة الأولى والأخيرة وألا تناقش أو تعترض أو تنتقد .. عليك أن تقبل صاغرا وألا يغضب ويرفع رضاه عنك ويلقى باللوم عليك .

مطلوب منك أن تنافقه وإلا ...

مطلوب منك أن تترك له القيادة وإلا ...

مطلوب منك أن تتفانى فى خدمته وإلا ...

مطلوب منك ألا تتوقع امتنانا أو أجرا وإلا ...

مطلوب منك أن تتحمل النقد الساخر وإلا ...

مطلوب منك كل ذلك وإلا .. فالأفضل لك أن تبتعد .. استمرارك معناه شيء واحد وهو أنك مازوخى النزعة تحب الاستعباد والتدنى والقهر وسطوة وسيطرة الآخرين .. أى التلذذ بضعفك والإعجاب بقوة الآخرين وخاصة من أصحاب الشخصية النرجسية.

ابتعد ولا تقترب .. زامل ولا تصادق .. تفهم ولا تستفز .. عالج ولا تعاقب .. لا تنقده ولكن وجهه برفق . لا تتحدى غروره ولكن حرك الجوانب الإنسانية فى شخصيته .. لا تقلل من قدره ولكن امتدح فقط مناطق القوة فى شخصيته .. لا تسفه آراءه ولكن بادله الرأى بموضوعية .. لا تتوقع منه كثيرا حتى

لا تحبط .. لا تنتظر حبا مقابل حب ولكن اجعله يثق بصدق مشاعرك نحوه حتى ليستجيب لنصائحك .. كن جازما إذا تخطى الحدود اللائقة فى التعامل معك .. لا تكسر المرآة التى يرى فيها ذاته الجميلة ولكن اجعله يقترب من الواقع تدريجيا .. لا تتفق مع الآخرين لتتحدوا ضده ولكن تعاونوا على دفعه إلى التعاون البناء بدلا من العزلة والتنافر .

كانت هذه هى بعض النصائح للتعرف على كيفية مواجهة الشخصية النرجسية .

***

الناتج المشترك للشخصيات المضطربة هو اضطراب العلاقة مع الآخر .. اضطراب العلاقات الشخصية الإنسانية .. مما يسبب صعوبات للطرفين .. وواضح أن من أكثر ما يضايق ويقلق هو عدم القدرة على التوقع والتنبؤ فى العلاقة بالآخر وذلك ناتج عن التقلب المزاجى والتذبذب الوجدانى .. لاحظنا ذلك فى الشخصية الهستيرية والنرجسية ، ونلاحظه بوضوح فى شخصية ثالثة يطلق عليها الشخصية الحدية أو الحدودية أو الشخصية التى تقف على الحدود الوسطى أو الشخصية البينية .. ومن حقك أن تختار اسما يعجبك .. وعلى كل فالإنجليز يطلقون عليها Border line Personality Disorder .

وهى شخصية تجاور أو تتشابك مع أو تشترك مع الشخصية السيكوباتية فى الاندفاع والحماقة والخروج على القواعد والأصول والعادات والقوانين وعدم الالتزام وتحدى السلطة وعدم

التعلم من الخطأ وعدم الاستفادة من التجارب السابقة .

كما تتسم هذه الشخصية بعدم النضج الانفعالى وبذلك تجاور أو تتشابك مع أو تشترك مع الشخصية غير الناضجة انفعاليا فى عدم النضج والانفعال الحاد غير الموضوعى واتخاذ القرارات السريعة غير المدروسة والاندفاع فى الرأى والسلوك ، ورد الفعل الطفولى والعناد إلى حد تدمير الذات ومحاولات الانتحار المتكررة .

وتشترك فى الحدود مع الشخصية الاكتئابية أو التى تعانى من عسر المزاج .. فى تلك النوبات من الإحباط والملل الشديد والخواء الداخلى المصحوب بالإظلام واليأس والبحث عن علاج ذاتى للتخلص من هذه المشاعر المشابهة للاكتئاب والتى تجعل الاستمرار فى الحياة صعبا .. ويلجأ بعض الناس فى هذا النمط من الشخصية إلى المخدرات كالمواد الكحولية والهيروين للخروج من هذه الأزمات المصحوبة بهبوط شديد فى المعنويات .

وتتسم هذه الشخصية بارتباطاتها العاطفية الشديدة والمتطرفة والتى تسيطر على كل كيانها وتملأ كل وجدانها .. ارتباطات غريبة وقوية تعطيها كل اهتمامها ووقتها .. ولكن وبنفس الشدة تنقلب إلى النقيض تماما وتكون فى حالة تأرجح ما بين شدة الحب وشدة الكراهية .. والتأرجح ما بين الانبساط الشديد إلى حد التلاصق والالتحام ثم النبذ والرفض والتباعد وكأنها بندول يتحرك ويعبر الحدود ذهابا وإيابا .

إذن نستطيع أن نفهم لماذا سميت بالشخصية الحدودية أى

التى تتشابك مع كثير من أنماط الشخصية وتأخذ منها بعض سماتها ليتكون خليط عجيب من السمات أساسها التقلب والاندفاع والهوائية إلى حد الحماقة وتدمير الذات وأساسا علاقات مضطربة متناقضة لا نستطيع معها التنبؤ أو التوقع وسلوك غريب لا يتفق مع البيئة وعاداتها وقوانينها ويمثل خروجا على الأخلاق والدين والتقاليد إنها شخصية شديدة الاضطراب ومن يعيشون معها أو يتعاملون معها يعانون بشدة .. وهذا النوع من الاضطراب يحتاج إلى تدخل مهنى .. أى علاج نفسى مكثف وطويل المدى .

تزداد الصعوبة إذا كنا نتعامل مع ابن أو ابنة .. والصعوبة مع الابنة أكثر وخاصة إذا كان لها سلوك يمثل تحديا للسلطة والتقاليد مع التهديد المستمر بالانتحار والتقلب الوجدانى .. وتكون المشكلة أكثر تعقيدا إذا صاحب ذلك إدمان للمخدرات .. وأكثر شخصية منتشرة بين المدمنين هى هذه الشخصية لأنها تتميز بالاندفاع وعدم النضج والرغبة فى تدمير الذات .

كم هى الحياة صعبة مع مثل هذا النوع من الشخصيات .. وكم هو العلاج مضن ويستغرق وقتا طويلا ، وقد تكون النتائج محبطة ومخيبة للآمال .. والشباب الصغير يجيد ملاعبة الآباء والضغط عليهم وابتزازهم .. وشاب مدمن يستطيع أن يدمر أسرة بأكملها ، ناهيك عن مضاعفات المخدرات كالسلوك الإجرامى والعدوانية وانتشار الأمراض المعدية والإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية .

●●●

وفى مجال الحديث عن عدم النضوج وأثره على اضطراب العلاقات الإنسانية فلابد أن نذكر الشخصية غير الناضجة وجدانيا Emotionally unstable personality والمقصود هنا عدم الثبات الانفعالى .. لأن الانفعال مثل التفكير لابد أن يكون واضح الاتجاه محدد الهدف متلائما مع الموقف وأن يساعد على الإثراء .. وكلمة الإثراء هنا ليست غريبة فى مجال العلاقات الإنسانية إذ هناك فقر وثراء فى الفكر وفى الوجدان وفى السلوك .

هناك إنسان فقير وآخر غنى .. إنسان يدفئك بأحاسيسه وآخر يجعلك تعيش فى الصقيع .. إنسان يمتعك بأفكاره وآخر يضجرك بالضحالة والتفاهة .. إنسان تستطيع أن تخطط معه للحظة القادم وللمستقبل البعيد بينما هناك إنسان آخر لا تستطيع أن تتوقع رد فعله لأى موقف حتى وإن كنت مررت معه بخبرة سابقة فى ذات الموقف .. هناك إنسان ينقلب فجأة .. يثور بحدة .. يصرخ .. يقذف بما فى يديه .. يتفوه بألفاظ جارحة .. يتخذ قرارات مفاجئة وعلى عجل وغير مدروسة وتتسم بالرعونة والاندفاع .. يحلف بأغلظ الإيمان .. يحطم .. يدمر .. ثم .. ثم يهدأ البركان .. يبكى .. يندم .. يعتذر .. ويقال عنه إنه طيب .. وعلامة الطيبة أنه يغضب بسرعة ثم سرعان ما يصفو .. والحقيقة أنه ليس طيبا .. ولكنه غير ناضج انفعاليا .. فمن علامات النضج الوجدانى هو رد الفعل المتوازن والموازى للموقف أو الحدث مما يساعد على الرؤية الصحيحة والدراسة الدقيقة واتخاذ القرار السليم فى ظل إطار منطقى ومرجعية ثابتة .

والنضوج تربية وتنشئة وتعليم وثقافة وحضارة وأيضا وراثة

أو استعداد .. عوامل كثيرة تساعد على النضوج وعوامل سلبية أخرى تساعد على عدم النضوج .

والناضج تستطيع أن تثق به حتى وإن لم يكن صديقا لأنك تستطيع أن تتنبأ وتتوقع سلوكه فى مواقف معينة ولذا تستطيع أن ترتب أيضا رد فعلك .. أما غير الناضج حتى وإن كان صديقا سيلحق بك الضرر لأنه غير مضمون ويفسد أى موقف ويضاعف من صعوبة الأشياء فتتحقق الخسارة الحتمية سواء على المستوى المادى والعملى أو مستوى العلاقة الشخصية .

ولذا غير الناضج انفعاليا لا يصلح لأن ترسله مندوبا عنك ولا يصلح لأن يتفاوض بالنيابة عنك . ولا يصلح لأن يمثلك تمثيلا شخصيا ولا يصلح لأن تعطيه توكيلا عاما .. ولا يصلح لأن تترك له مساحة واسعة فى التصرف بل يجب أن تضع له الحدود الضيقة التى يتحرك فيها .

إن هذا الإنسان غير الناضج انفعاليا لا يكون منطقيا إلا فى حالات الصفاء والهدوء أما إذا ثار وانفعل فلا منطق بل لا عقل على الإطلاق .

والحدود متداخلة ومتشابكة بين عدم النضوج الانفعالى والشخصية الحدية فتلك الشخصية الحدية تتسم أساسا بعدم النضوج الانفعالى وهى أيضا تتداخل وتتشابك مع الشخصية الهستيرية فيما يتعلق بسمة النضوج .. ومن هنا تبرز أهمية المثل القائل عدو عاقل خير من صديق غير ناضج انفعاليا .

●●●

ومثلما أن عدم النضوج الانفعالى مرهق ممض فى مجال العلاقات الإنسانية فإن التذبذب والتقلب الوجدانى له نفس الأثر المتعب .. فهناك شخصية تعرف باسم الشخصية النوابية أو الدورية بل وتعتبر اضطرابا مرضيا يستوجب العلاج Cyclo - Thymic Personality Disorder .

هذه الشخصية تجىء لها نوبات من الاكتئاب أو فلنقل نوبات من هبوط المعنويات وعدم الحماس والانطفاء وفقدان القدرة على الاستمتاع بأى شىء . يتحرك كالإنسان الآلى لأداء الواجبات المفروضة عليه بلا روح وبلا دافع .. تستمر هذه الفترة الصعبة أياما أو أسابيع قليلة .. ثم يخرج منها إلى حالته الطبيعية المعتادة أو يخرج منها إلى حالة عكسية تماما من المرح والسرور والشعور الغامر بالسعادة والتوهج والنشاط والحماس والاستمتاع حتى النخاع بكل شىء .. تستمر هذه الحالة أياما أو أسابيع ثم يخرج منها إلى حالته الطبيعية أو يخرج منها إلى النوبة الاكتئابية .. ويظل هكذا ما بين الاكتئاب ومرح مرهقا من حوله .. فإذا كان فى الحالة الانبساطية فالتعامل معه سهل ومريح وظريف أما إذا كان فى الحالة الاكتئابية فأنت لا تستطيع أن تقضى معه أو من خلاله أى مصلحة بل كل شىء يتوقف ويتعطل ، فتصاب بالإحباط وتصاب بالإرهاق وتصبح الحياة ذات مذاق غير مستحب .

وهناك اضطراب وجدانى آخر يعرف باسم عسر المزاج Dysthymic disorder.

وهنا يسيطر الاكتئاب لمدة طويلة تصل عامين على الأقل ..

ورغم أن هذا الإنسان يمارس حـياته بصورة قد تبدو طبيـعية إلا أنه يفتـقد الحمـاس والنشاط والرغبـة والدافع والأمل والطموح .. لا شيء البتـة من كل ذلك ، بل تراخ وهبوط معنويات وإحـساس بالتـعاسـة وشـعور بالألم . والحـالة لا تعـتبـر اكتـئـابا بالمعنى الاكلينيكى المتكامل ولكن هناك درجة من الاكتئـاب تعوق إحساسه بالحـياة واسـتمـتاعـه بها وتؤثـر على علاقـاته بالآخرين حـتى الأقربين له والتـى تتميـز بالفتور والركـود وبذلك تصبح الحـياة صعبة ومريرة .. والأمر يحتاج إلى تدخل مهنى حيث يوجد علاج بالعقاقـير للخروج من هذه الحالة الاكتئـابية . ومثل هؤلاء الناس لا يترددون على العيادة النفسيـة لأنهم لا يعتقدون أن بهم مرضا فهم يعانون فى صمت ودون أن يدرى بهم أحـد ويعجبون لهؤلاء الناس المقبلين بحماس واستمـتاع على الحياة فهم يرون أن الحياة ما هى إلا رحلة عناء يستعجلون نهايتها .

●●●

وإذا انتقلنا إلى شكل آخر من الصـعوبات التى قد تواجهك فى التعـامل مع الناس فلدينا مجـموعة أخـرى من الشخصـيات ذات سمـات بعيـدة عن الاندفاع والعنف بل تتـسم بالانطواء وخشـية الناس والابتـعاد عنـهم وتحاشـيهم .. يـفتـقدون للـثقـة بالنفس ويتـرددون فى اتخـاذ القـرارات وبذلك تكون منـاقـضـة تمامـا للشـخصـيات التى تحـدثنا عنهـا مثل الشـخصـيـة الهسـتيـرية والسيكوباتية والنرجسية والحدية وغير الناضجة انفعاليا .

وهذه الشخصيات لا تسبب ازعـاجا على المستوى العام ، ولكن تكون هناك صعوبات فى التعامل القريب معها .

وأولى هذه الشخصيات هى الشخصية الانطوائية Schizoid personality disorder .

هذا الإنسان يحب العزلة ويسعد بوحدته ويتحاشى الناس بإرادته وعن رغبة واعية منه . إنه يستمتع حينما يكون وحيدا ، بينما يشقى ويقلق ويضطرب إذا كان بين الناس بل ويشعر أيضا بالضيق والاكتئاب .. هذا هو تفضيله الشخصى وليس مفروضا عليه أو مضطرا له .. هذا هو ميله الطبيعى .

ولذا فهواياته فردية .. يقرأ .. يتأمل .. يستمع إلى الموسيقى .. يشاهد فيلما .. يتمشى بمفرده .. له صديق واحد على الأكثر وعادة من نفس نوعه .. قليل الكلام .. إجاباته مختصرة ومباشرة .. لا تعنيه حياة الناس وأخبارهم وأسرارهم وليس لديه حب استطلاع للفضائح والإشاعات .

وهو لا يجيد التعبير عن انفعالته .. هناك عدم اتصال بين ما يشعر به حقيقة وبين قدراته على التعبير عن مشاعره ، مثلما يجد صعوبة فى نقل أفكاره .. لديه مشكلة اتصال وتواصل .. ليس متحدثا لبقا .. ولا يمكن أن يكون خطيبا .. ولا يصلح للعمل فى العلاقات العامة أو التسويق .. وإذا دعى إلى إلقاء محاضرة أو عرض بيانات أو تقديم بحث فإنه يعانى ويجد صعوبة كبيرة فى ذلك .. ويكون غير مقنع إذا تحدث .. ولكنه يكون مقنعا كثيرا إذا وضع أفكاره على الورق .

ونستطيع أن نتوقع أنه يواجه صعوبات كبيرة فى التعامل مع الجنس الآخر .. لأن هذا التعامل يتطلب قدرات فى التعبير والتأثير

والنقل والمباداة وهو يفتقد لهذه القدرات .. ولكن هذا لا يمنع أنه يقع فى الحب بل ويكون أعمق إحساسا وأصدق شعورا وأكثر رومانسية ، ويحترق بنار الشوق ولكنه لا يستطيع أن يقترب .. ولذا يتأخر كثيرا فى الزواج .. وإذا تزوج تنشأ صعوبات معينة وخاصة إذا كانت زوجته انبساطية اجتماعية تستمتع بالعلاقات الإنسانية . فى مثل هذه الحالة هى تعانى وهو يعانى .. هى تعانى القهر وهو يعانى القلق وعدم الارتياح .

أما الشخصية الثانية فى هذا الإطار فيطلق عليها الشخصية المتحاشية Avoidant personality .

إنه يتحاشى الناس عن خوف وليس عن عدم رغبة .. بل هو يتمنى التخلص من خوفه ليعيش مع الناس وبينهم وليتعامل بحرية معهم .. ولكنه لا يستطيع .. يشعر بالارتباك الشديد .. الخوف يملأه .. ولذا فهو يهرب .. يتحاشى أى تجمعات .. يتحاشى التعارف بشخصيات جديدة .. حساسيته الشديدة تمنعه من الحوار خوفا من الخطأ وخشية التعرض للنقد أو التجريح أو الإهانة .. وتزداد الصعوبة مع الجنس الآخر .. ولا يطلب شيئا لأنه يخشى أن يُرفض طلبه .. إذن هو لديه إحساس دائم بأنه مرفوض .. بأنه غيرمرغوب فيه .. أن الناس يتطلعون إليه ويراقبونه .. أن الناس يتابعون حركاته ولفتاته .. إنه موضوع تحت المجهر .. إنهم سيعلقون على أى تصرف يصدر عنه .. وسينتقدون أى كلمة يقولها وإنه بذلك سيكون معرضا ومستهدفا للإهانة .

الناس هم مشكلة هذا الإنسان .. الآخرون .

التحاشي والهروب هو وسيلته حتى لا يقع في الخطأ ولينجو بنفسه وليحافظ على كرامته ولكي يحمي جهازه العصبي من الانهيار .. ولهذا فهو لا يستطيع أن يبيع أو يشتري أو يجادل أو يتفاوض أو يناور .

ونأتي إلى الشخصية الثالثة التي لها حساسية خاصة في العلاقة بالآخرين وتعاني بشدة من جراء التعامل اليومي والمفروض عليها مع الناس وتسمى الشخصية الانهزامية أو التي تهزم نفسها Self - defeating personality .

ويبدو أن هذا الإنسان لديه نوع من المازوخية أي الاستمتاع بالعذاب الواقع عليه والإهانة الموجهة إليه ، فهو يستدرج الناس لكي يسيئوا إليه .. يدفعهم دفعا إلى ذلك ويستفزهم حتى يعتدوا عليه ويوجهوا له النقد والإهانة والتجريح .. وهو يسعى دائما لإفساد علاقته بالآخرين .

ونستطيع أن نتوقع أن مصدر كل هذا السلوك الغريب هو افتقاده للثقة بالنفس وشعوره بعدم الجدارة وتصوره أن الناس تهمله وتنبذه وتوقعه للإهانة والتجريح .. ويختلف من المواقف التي تؤكد له توقعاته ليقول لنفسه في النهاية إنه كان على حق .. وليؤكد أن الناس سيئون .

والتعامل مع هذا الإنسان صعب لأنك لا تعرف كيف ترضيه .. أي تصرف بسيط وتلقائي منك يفسره على أنه إهمال وعدم اهتمام وإهانة فيثور ويعمق المشكلة ويخلق جوا من التوتر ويصر أن تعتذر له .. ويتمادى في الضغط عليك حتى تخرج عن الحدود

المعقولة فى انفعالك فيصرخ وكأنه اصطادك وأنت تقع فى الخطأ .

هذا الإنسان يحتاج إلى أن تهتم به .. وأن تطمئنه باستمرار أنك تحبه وتحترمه وأنه مرغوب فيه .

●●●

وهناك شخصية تبدو طيبة ومسالمة وربما سلبية ولكنها فى الحقيقة تحمل عدوانا هائلا فى داخلها يخرج بطريقة غير مباشرة وغير معلنة وفى الخفاء فى صورة تخريب فى الظلام وطعن فى الظهر واصطيادك فى حفر صنعها وغطى سطحها بغطاء وهمى ليستدرجك وتقع فيها .. وتعرف هذه الشخصية باسم الشخصية السلبية العدوانية Passive aggressive personality .

وقد تأخذ وقتا لتصل إلى حقيقة أمر هذه الشخصية بعد أن تكون قد تسببت لك فى كثير من المتاعب والمقالب والصعوبات فى الحياة .

وهو عدوانى ولكنه ضعيف لا يستطيع أن يواجهك برأيه وموقفه ولذا فهو يظهر لك تأييده ومساندته ثم يطعنك من الخلف.

هذا الإنسان لم يعتد المواجهة والتعبير عن رأيه والدفاع عن نفسه .. هذا الإنسان تعرض للقهر والكبت وانزرع الخوف فى داخله وتشبعت روحه بالسلبية .. ولهذا فهو يخاف الناس ولكنه يحتمى بهم .. يغار من قوتهم وتفوقهم وتميزهم ولهذا يتمنى النيل منهم ولكنه لا يستطيع ذلك بشكل مباشر ولذا يلجأ للأساليب السلبية للتدمير والتخريب .

●●●

وهناك شخصية أخرى قد تقابلها فى العمل وخاصة من بين مساعديك وهو ذلك الإنسانى الاعتمادى السلبى الخامل الذى لا يمكن على الإطلاق أن تعتمد عليه .. ويعرف باسم الشخصية الاعتمادية Dependant personality .

هذا الإنسان لا يبادىء بفعل أو بفكرة لا يقترح .. لا يبدع .. لا يبادر .. بل ينتظر الآخرين لكى يأخذوا الخطوة الأولى .. إنه لا يستطيع أبدا أن يأخذ الخطوة الأولى .. ولا يستطيع أن يكون الرجل الثانى .. بل الرجل المائة ليختبىء بين الناس ولا يتابع أحد إنجازه . ولهذا فهو اعتمادى .. حتى فى أمور حياته الشخصية لابد أن يستعين بالآخرين ويأخذ رأيهم ، ولا يستطيع أن يبدى رأيا مخالفا بل يوافق الآخرين على آرائهم .. وبالقطع فهو فاقد الثقة بنفسه .

- أنصحك بألا تدفعه ليتولى مسئولية كبيرة .
- أنصحك بألا تجعله قائدا لمجموعة .
- أنصحك بألا تحمله المسئولية الأولى .
- بل كلفه بعمل محدد ولا تكون له حرية التعديل أو اتخاذ قرار منفرد .

وشخصية قريبة أخرى تسمى الشخصية العاجزة Inadequate personality

وهو لا يستطيع أن يكمل شيئا بدأه .. لا يستطيع أن يواصل وأن يثابر وأن يتابع . بل يتوقف بك فى وسط الطريق ويعلن عجزه أو عدم استطاعته أو يهرب .. أنت

لا تستطيع إطلاقا أن تعتمد على هذا الشخص وخاصة فى الأعمال الكبيرة الهامة .. إنه يضعك فى مأزق حرج .. وهو يضر ضررا بالغا بمصلحة العمل .. كما أنه يفسد الحياة الشخصية إذا كان زوجا أو زوجة أو ابنا أو شقيقا .

باختصار هو شخص لا يمكن الاعتماد عليه .

●●●

.. ومشكلة الإنسان أحياناً تكون مع نفسه وليس مع الآخرين .. الإنسان ونفسه .. الإنسان يواجه نفسه . أو نفسه هى التى تواجهه ليلتزم وينضبط ، ليضع نظاماً صارماً لا يحيد عنه ويمشى على خط مستقيم ويحسب الزمن بالثوانى ويحسب المسافات بالمليمتر ويكون واعياً لكل حرف ينطقه وليس لكل كلمة . ثم إذا أخطأ تلومه وتؤرقه وتعاقبه وأبداً لا تسامحه . كما أنها لا تفتح له باب التفاؤل على مصراعيه بل تدعوه لأن يكون حذراً يقلّب الأمور ويزنها ويدرسها ويعيد دراستها ويحسبها حساباً دقيقاً . تضن عليه بالراحة والاسترخاء الكامل بل عليه أن يكون شديد اليقظة والتنبه حتى يخرج عن الخط . طمأنينته أن كل شىء فى موضعه وأن كل شىء يسير وفق الخطة وأن توقعاته فى مكانها وأن كل شىء تحت سيطرته الكاملة .

ولذلك فهو مشدود دائماً ، شحيح البسمات ، قليل الكلمات ، حاد النظرات ، حازم قاطع ، مباشر واضح ، صعب وقاس تنعدم لديه المرونة ، لا يتنازل ولا يصفح ولا ينسى ، ومن هنا تبدأ مشاكله مع الآخرين إذ يلزمهم بنفس ما يُلزم به نفسه ويفرض

عليهم ما يفرضه على نفسه ويحاسبهم مثلما يحاسب نفسه ، ولكن الناس مختلفون ومتنوعون وبعض منهم عشوائيون وينتشرون بنسب معينة على متصل الفوضى والنظام ، والالتزام والتسيب ، الجدية والإهمال ، اليقظه والتراخى .. ولهذا فلا يمكن أن نحاسب الناس بمقياس واحد ولا يمكن أن نتوقع منهم جميعاً الأداء الذى يتفق مع تصوراتنا وتوقعاتنا ، أو على الأقل لا يمكن أن نتوقع منهم جميعاً الأداء الأمثل ولكن لابد أن نترك مساحة أو مسافه ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والحد الأقصى هو المثالية والحد الأدنى هو الأداء المقبول الذى يفى بالغرض دون إهمال أو تسيب أو فوضى أو عشوائية ، والناس يتراوح أداؤهم ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والمرونة معناها قبول ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والتشدد هو الإصرار على الحد الأقصى ، والتسيب هو قبول ما دون الحد الأدنى ، والحزم هو الإصرار على الحد الأدنى كحد أدنى ، والمرونة أيضاً هى تقدير الظروف التى تعوق الإنسان عن الأداء الأمثل وهى التجاوز عن الأخطاء البسيطة وغير المقصودة وخاصة إذا كان الطرف المقابل من النوع الذى يتعلم من أخطائه ..

.. الشخصية القهرية تفتقد للمرونة ولذا فهى فى حالة صراع دائم مع المحيطين .. والمواجهة أحياناً تكون ساخنة وخاصة مع الوسوسة والتردد وصعوبة الوصول إلى قرار .

.. والشخصية القهرية تتسبب فى بعض الصعوبات التى تواجه الحياة الزوجية وخاصة إذا كان الطرف المقابل يتمتع بسمات مناقضة لسمات الشخصية القهرية مثل عدم الدقة والتراخى

والتساهل المخل وعدم الالتزام الحرفى بالخطة أو النظام الموضوع أو المتفق عليه .

.. وثمة أمور أخرى حساسة فى نطاق الحياة الزوجية مثل النظافة البدنية وتناسق المظهر وأسلوب تناول الطعام والنظام داخل البيت وأسلوب التعامل مع الجيران أو الأقارب وطريقة الأولويات .. قد يدب الخلاف حول هذه الأمور ويتطور الأمر إلى صراع وحالة دائمة من التوتر والذى قد يتسبب فى فتور العلاقة الزوجية والتباعد النفسى ويدير أحدهما ظهره للآخر ويتجه بمشاعره وأفكاره واهتماماته بعيداً عن أسرته وخاصة إذا فرضت الشخصية القهرية نظاماً صارماً وأسلوباً متشدداً للحياة الزوجية . نزيد على ذلك أن الشخصية القهرية تكون متحفظة فى التعبير عن مشاعرها بل وشحيحة فى عواطفها ، مع ثمة طقوس معينة تحاصر العلاقة الجنسية مما يؤدى فى النهاية إلى التباعد الفعلى .

.. وفى مجال العمل قد تنشأ صعوبات جمة فى حالة الرئيس الذى يتمتع بسمات الشخصية القهرية فيضغط على مرءوسه ضغطاً شديداً يفوق طاقاتهم ويتطلب منهم أداء عالياً لا يمكن تحقيقه فى ظل الامكانيات المتاحة ، وفى ظل تباين القدرات البشرية وفى ظل الحوافز الضعيفة . مثل هذا الرئيس يرهق معاونيه وقد يضعف من قدراتهم الإبداعية أمام إصراره على الروتين والتنفيذ الحرفى وعدم التصرف وعدم الوصول إلى حلول غير تقليدية . فالتفكير الإبداعى وحل المشكلات يتطلب حلولاً مبتكره ورؤية جديدة وأسلوبا غير مسبوق وخروجا على

القاعدة وخرق المألوف وكسر الروتين أى كسر النظام الثابت التقليدى المتبع . الشخصية القهرية تقف فى وجه كل ذلك ولذا فهى وأن كانت تنجز حقاً إلا أنه يظل إنجازاً تقليديا لا يضيف جديداً .

حقيقة أن النظام مطلوب لنجاح أى عمل ولكنه يجب أن يكون نظاماً يسمح بالتطوير والإبداع والتغيير والتبديل إذا كان هناك ضرورة لذلك أى نظاماً مرناً مادام الإنسان هوالذى وضع النظام ومادام الإنسان (وليس الآلة) هو الذى يتبع النظام .

.. وفى حالة المرءوس الذى يتمتع بسمات الشخصية القهرية فإنه يثير المتاعب فى وجه زملائه مثلما يثيرها أحياناً فى وجه رئيسه إذ يلتزم التزاماً حرفياً بالقانون واللوائح ولا يعترف بحق الرئيس فى التجاوز والاستثناء ولا يعترف للرئيس بأن تكون له رؤيته الخاصة فى إدارة شئون العمل . يقف المرءوس صلباً فى وجه رئيسه ولذا فمن الممكن أن ينكسر ..

.. إذن صاحب الشخصية القهرية يعانى فى كل الأحوال ويصاب بالقلق والاكتئاب والتوتر والإحباط وهبوط المعنويات . كما يصاب بالصداع النصفى والقولون العصبى وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة . كما يضطرب نومه فيصاب بالإرق المزمن وقد يتحول إلى مستهلك دائم للعقاقير المنومة والمهدئة .

.. إلا أننا يجب أن نعرض للجانب الإيجابى فى الشخصية القهرية وهو جانب أخلاقى حيث تتمتع هذه الشخصية بضمير قوى يحاسب حساباً عسيراً ويلوم صاحبه على كل شىء ويشعره

بالألم والخزى . إنه إنسان أمين فى تعاملاته المادية وأمين على شرفه ، وأمين فى عمله ، وهو صادق الوعد ، لا يكذب ولا يغش ولا يخدع ولا يزور ولا يزوق ولا يُجمل ولا يتحمل ، وإنها الحقيقة الجرداء الفجة والتى قد تتسبب فى الاحراج أحياناً ولذا فانت تستطيع أن تشارك هذا الإنسان وأنت مطمئن وأن تمشى وراءه مغمض العينين وأن تأتمنه على مالك دون الحاجة إلى عقود مكتوبة أو موثقة .

.. وقد تكون أنت السبب فى تصعيد المواجهات الحادة مع الشخصية القهرية وخاصة إذا كانت درجة تسيبك عالية ، ودرجة التزامك محددة .

.. والوضع الأصح هو الاتفاق على الحد الأدنى وهو بالقطع ليس المستوى الأمثل ولكن المستوى الذى يحقق أيضاً الحد الأقل من الصراع والمواجهة .

إن نجاحك فى التعامل مع أى شخصية هو أن تعرف مفاتيحها ، ومفاتيحها هى سماتها ، وبالتالى تعرف كيف تتعامل بلباقة وحساسية ورقة مع هذه المفاتيح حتى تحصل على أفضل الاستجابات وأفضل الاستجابات هى التى تحقق رضا الطرفين ، ولا نطمح دائماً لأفضل الاستجابات ولكننا نبغى الاستجابات المعقولة التى تمضى الحياة فى ظلها بسلاسة دون آلام أو جراح ودون تعقيدات غير ضرورية تعوق المسيرة وتعطل الإنجاز .

●●●

.. لا تتوقع حياة سهلة ومريحة ، وجمال الحياة فى الصعوبات

التى تواجهك وتستطيع أن تتغلب عليها أى تنجح وتفوز وتتفوق وتتميز ، والحياة السهلة تبعث على الضجر ، والحياة المريحة هى حياة مملة .

.. والذى تعلمته من الحياة هو الا أغالى . الا أزايد .. الا أتمادى .. الا أتحيز .. الا أتعصب ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أقدر ظروف الناس . فالناس فى لحظات ضعفهم ويأسهم وقلقهم يكونون على غير طبيعتهم . على غير عادتهم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أنسى ، ونسيان الإساءة نعمة كبرى حتى تخلو نفسى من الغل والغيظ فأستطيع أن أشعر بطعم الحياة .

.. والذى تعلمته من الحياة الا أخسر إنساناً . أنا أحاول أن أبقى على العلاقة بقدر المستطاع .. من السهل جداً أن تفقد إنساناً ، فهذا لا يستغرق أكثر من دقيقة واحدة .. أما بناء الثقة فيستغرق وقتاً طويلاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أعظم استثمار هو الاستثمار فى البشر صديق حقيقى هو كنز ملىء بالذهب .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا استثمر ضعف واحتياج أى إنسان . لن يكرهك إلا من ضغطت على مناطق ألمه ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أبدأ بالسلام وبالابتسام وبالكلمة الطيبة . فالمردود سيكون خيراً بكل تأكيد .

.. والذى تعلمته من الحياة أن العلاقة مع إنسان آخر تحتاج

إلى رعاية إلى ماء وغذاء وهواء لابد أن تبذل مجهوداً لتحافظ على أى علاقة إنسانية يهمك استمرارها .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أعطى أكثر مما هو متوقع أن أعط وأن أخذ أقل مما هو متوقع أن أخذه .. الحكمة الذهبية هى اعطى كثيراً وخذ قليلاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الأخيار أكثر من الأشرار ، وأن الطيبين أكثر من السيئين ، ولذا فأنا أفترض الخير فى أى إنسان إلى أن يثبت العكس وليس العكس ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أقبل فوراً من جاء يعتذر عن خطئه فى حقى . أسوأ الناس من يرفض قبول اعتذار الناس ، والحكمة الذهبية لا تضع أى إنسان فى موقف حرج .

والذى تعلمته من الحياة أن أتحدث عن إيجابيات أى إنسان وأن أبرزها له وللآخرين وبذلك أكسبه فى صفى للأبد .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا أتحدث عن السمات الشخصية المذمومة فى أى إنسان ، وأن أغمض عينى عن عوراتهم ، وأن أستر عيوبهم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أنقد عمل الإنسان وليس الإنسان ذاته ، وأن يكون النقد مهذباً وموضوعياً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أكذب فى حالة واحدة وهى إصلاح العلاقة بين اثنين فأنقل لكل واحد منهما كلاماً طيباً عن الآخر .

.. والذى تعلمته من الحياة أننى مهما كنت قوياً فإننى

لا أستطيع أن أستقل وأعتمد على نفسى بالكامل . أنا محتاج للناس .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الصداقة فى أعظم صورها موجودة . لى أصدقاء أفعالهم لا يصدقها عقلى وتؤكد أن هذه الحياة جميلة حقاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الثراء الحقيقى يكون فى قناعة النفس ورضاها وأن الفقر الحقيقى هو الطمع والجشع والقلق والنظر إلى مافى أيدى الآخرين .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الناس يكرهون من أعماقهم الإنسان المتكبر المتعالى المغرور .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان يكون فى أقصى درجات قوته حين يكون صادقاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان يكون فى أوج جماله حين يكون على طبيعته ، أى يكون هو نفسه ، أى يكون ذاته الحقيقية .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان المتعصب دينياً أحمق .

.. والذى تعلمته من الحياة أن النفاق سوء قصد وسوء نية ودليل تدن فى المستوى المهنى ، ودليل تفضيل المصلحة الشخصية على المصلحة العامة .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الاعتذار العلنى عن الخطأ شجاعة .

.. والذى تعلمته من الحياة أن من ظلم يُظلم ومن خدع يُخدع .

فالإساءة تُرد إلى الإنسان فى حياته.. وترد إلى أبنائه بعد مماته .

.. والذى تعلمته من الحياة أن المرء يكرم أحياناً لأن أباه كان صالحاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الله ينجى الإنسان فى الحياة ويلطف به بفضل دعاء الوالدين وبفضل الحرص على صلة الرحم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإخلاص هو السر الأعظم للنجاح .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الكراهية تؤذى الكاره أكثر مما تؤذى المكروه ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن المكر السيىء لا يحيق إلا بأهله .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا أرد على بذاءة لسان .

.. وأعظم ما تعلمت من الحياة أن القليل يكفى ويكون أمتع إذا كان مبروكاً .

●●●

.. ولقد حاولت أن أترجم ما تعلمت فى صورة نصائح بلغت المائة ، وهو ما سأحاول أن أسجله فى الجزء الثانى من هذا الكتاب بإذن الله .

العدد القادم:

١٠٠ نصيحة
لحياة زوجية سعيدة
ونجاح فى العمل

بقلم الأستاذ الدكتور

عادل صادق

رقم الإيداع
٢٠٠٠/١٣٣٠٨
الترقيم الدولى
977 - 08 - 0954 - 3



الثمن ٥ جنيهات

طبع بمطابع دار أخبار اليوم